Натуральные средства от бессонницы

стр. 10

№ 21
18 мая 2021

Всё для женщины

стр. 17

Мясное суфле
Вкусно, нежно изысканно!

Хрустящие огурчики
4 суперрецепта

стр. 18

Индийская диета:
минус 6 кг в месяц!

стр. 8

7 простых и приятных способов подработать

стр. 12

стр. 6

Какие причёски в моде этим летом

стр. 22

«Я исцелилась от экземы… сельдереем!»

Сколько кальция нужно для здоровья?

стр. 20

Какой газон выбрать для лужайки у дома

стр. 28

стр. 24

Горы России
Топ-7 для туристов

стр. 4

Купальник как у звёзд
Но сильно дешевле!

ISSN 1819-0979
21021

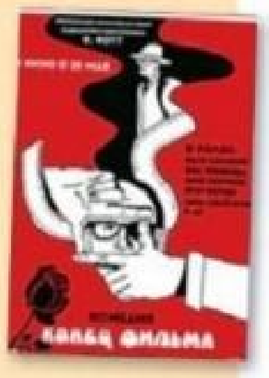
На фото: Ирэн Лайф и Ассоль, г. Тверь

Соль земли

Со стороны может показаться, что рабочий разгребает снежные завалы

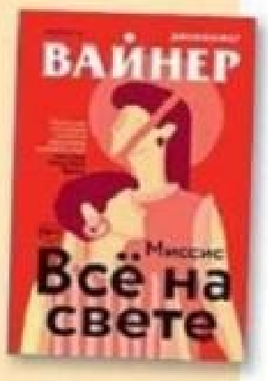
С конца марта по июнь в Западной Бенгалии (Индия) можно увидеть удивительные картины – рабочие разбрасывают соль, которую здесь добывают, для сушки. А чтобы лучше оценить состав минерала, из него создают различные орнаменты и узоры, которые очень красиво смотрятся с высоты птичьего полета. Индия является третьим по величине производителем самой востребованной приправы в мире. Здесь ежегодно добывают 27 млн тонн соли.

Посмотреть



Немолодой режиссер Митя, устав от цинично-сти и лицемерия кино-индустрии, сбегает со съемок собственного сериала... Картина «Конец фильма» режиссера Александра Котта в прокате с 20 мая.

Почитать



Бунтарка Джо и милашка Бетти пытаются найти свое место в жизни, стараясь оставаться верными себе. Но у каждой из сестер своя дорога... Автор книги «Все на свете» – Дженнифер Вайнер.

Какая встреча!

Вот так душевно и тепло, можно сказать, по-человечески, приветствуют друг друга американские черные медведи. Встретившись в поле национального заповедника Аллигатор-Ривер, два брата-подростка будто собираются что-то обсудить, а заодно полакомиться зеленью.

Как попасть на обложку журнала?

Присылайте свои фото с ребенком, сделанные в течение последних двух недель, на адрес редакции с пометкой **«Хочу на обложку!»**. Заявить о своем желании можно на сайте **Odnoklassniki.ru** (нужно стать участником группы «Журнал «Всё для женщины») и на сайте **«ВКонтакте»** (vk.com/vdzhofficial, оставляйте свои фото с ребенком в альбоме «Хочу на обложку!») или по **электронной почте** (отправляйте фото на адрес: woman@im-media.ru).

ВНИМАНИЕ! Участие в акции не гарантирует попадания на обложку.

Съемки на обложку проводятся бесплатно!

Обложка: Екатерина Егорова Фото: Legion-Media (3), Shutterstock (7), Depositphotos

О чём расскажет цветок

В зависимости от того, какой из них вам больше нравится, вы можете узнать что-то новое о себе

НАРЦИСС

Этот цветок выбирают сильные и уверенные в себе женщины. Они очень нуждаются в любви, но сами редко способны ее дарить.

ТЮЛЬПАН

Почитательницы тюльпанов легки в общении, но вместе с тем никто не догадывается об их истинных чувствах. При всей своей кажущейся простоте эти женщины – настоящие загадки.

ОРХИДЕЯ

Вы чувственная, элегантная женщина и очень избирательная личность, поэтому ваше сердце открыто только для ограниченного количества людей.

ПИОН

Вы решительны и в то же время очень женственны. И в зависимости от ситуации умело распоряжаетесь этими качествами.

ИРИС

Дань любви этому цветку отдают энергичные и целеустремленные дамы. Ваше главное оружие в борьбе с неприятностями – оптимизм, поэтому чаще всего вы с ними легко расправляетесь.

РОЗА

В характере поклонницы роз преобладает женское начало. Это очень заботливые и нежные натуры. Но у роз есть шипы, которыми они могут больно уколоть обидчиков.

СИРЕНЬ

Женщины, отдающие предпочтение этому цветку, сдержанны в проявлении чувств. Им чужда вычурность, они просты и нетребовательны в отношениях.

Мороженое с интеллектом

Катаржина Школьницка из Польши разработала рецепт мороженого, которое способно замедлить процесс старения и повысить интеллектуальные способности. Десерт готовится не из традиционных молока или сливок, а из пахты – побочного продукта, получаемого при производстве масла из молока. Белки, которые содержатся в пахте, обладают антиоксидантными и антимикробными свойствами. Кроме того, лакомство изобилует ферментами, снижающими уровень холестерина в крови и положительно влияющими на нервную систему. При этом ледяной десерт обладает низкой калорийностью. Так что будете в Польше – обязательно попробуйте его!

Ну просто три в одном: молодеем, умнеем и получаем удовольствие!

Улыбнись

– Боря, я вчера проснулась, а тебя нет. Где ты был, дорогой?
– А где ты проснулась, дорогая?

– Фира, представляешь, этот подлец меня бросил, и я осталась одна с мужем.

– Дорогая, я завтра с друзьями пивка выпью?
– Да иди пей, алкаш!
– Какой алкаш, я раз в полгода с ними встречаюсь!
– Ленивый алкаш!

Купальник как у звезды

Блеснем на пляже похожими нарядами? Но давайте не переплачивать и выбирать модели по фигуре

С воланами

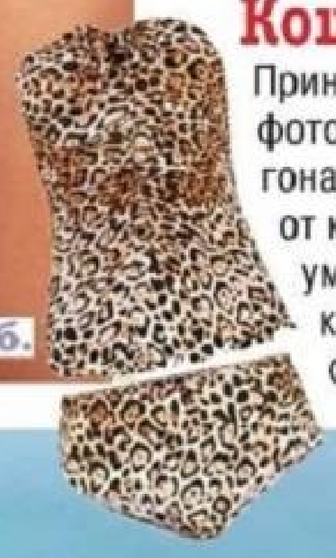
Расположенные на груди воланы, безусловно, придают ей объем. Но вот такой глубокий вырез может позволить себе только женщина с идеальной формой груди, как у этой певицы. Более универсальный вариант – купальник с воланом на одно плечо. Под ним и чашечки можно спрятать.

Х-фактор

Яркие полосы, переплетающиеся под грудью британской певицы, помогают создать фигуру «песочные часы». Наша модель тоже работает на талию.

Кошечка

Принт на купальнике фотомодели создает диагональ, которая отвлекает от крупных форм. Принт, уменьшающийся к центру фигуры, тоже стройнит.



СОВЕТ

Будьте осторожны с прозрачными вставками, сеточкой, плетеными элементами. Они могут как подчеркнуть вашу сексуальность, так и предательски выставить на всеобщее обозрение недостатки фигуры. На том месте, где у вас складочки, прозрачных деталей быть не должно.

Фото: Legion-Media (2), instagram.com (5), Depositphotos

Полосатое лето

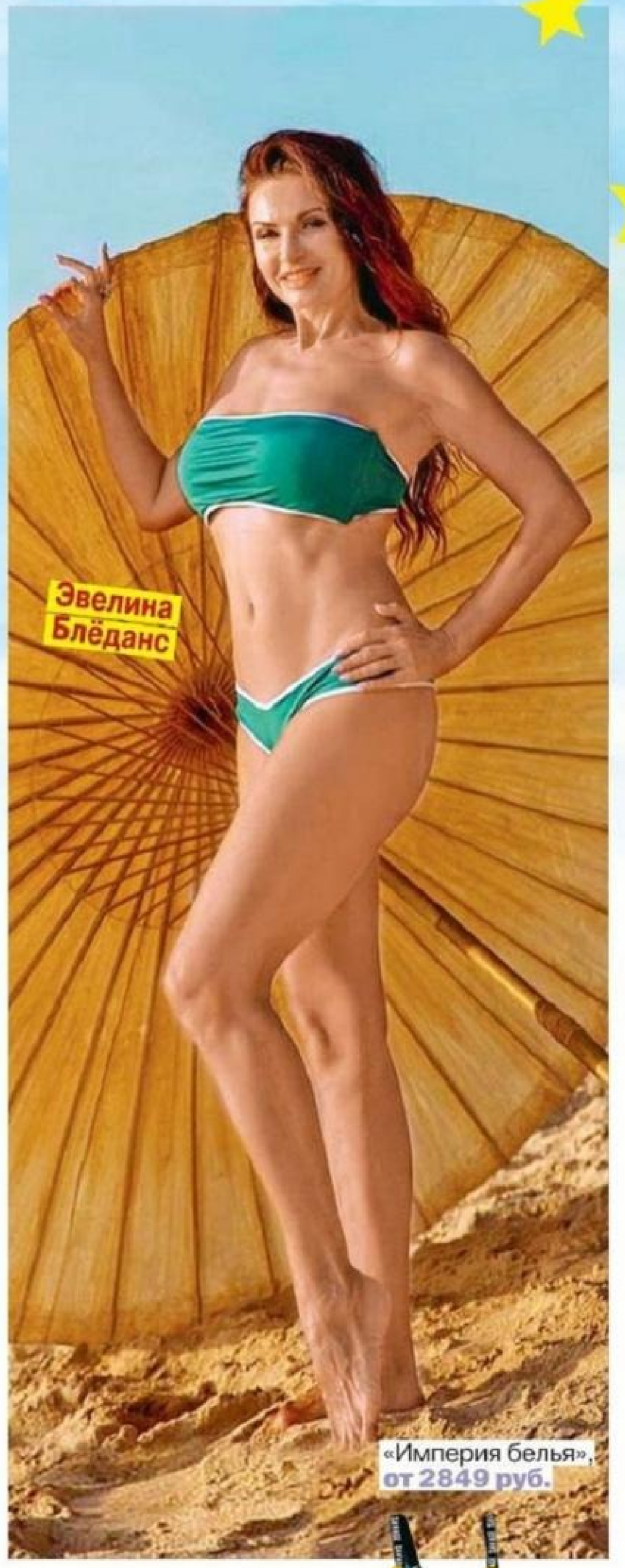
Вертикальная красно-белая полоска выглядит очень эффектно, но из-за того, что она крупная и одного размера, такой купальник может полнить. Анну Седокову это не пугает. Но если у вас есть лишние килограммы, лучше отдать предпочтение разноразмерной полоске нескольких цветов. А полосатое танкини (майка с плавками) – отличный выход для полных женщин. Оно скроет животик и создаст видимость высокой талии.

bonprix,
от 2090 руб.

Акцент на талии

Если вы не обладаете такой фигурой, как Виктория, но вам очень хочется подчеркнуть талию, откажитесь от прозрачной сетчатой вставки в пользу утягивающего элемента. Контрастная плотная полоска, расположенная под грудью, отлично смоделирует вашу талию.

SKAT,
от 967 руб.



«Империя белья»,
от 2849 руб.

Дуэт или трио?

Просто полоска ткани на груди – это вариант не для всех. Если, конечно, вы не делали пластику. Те, кто любит спортивный стиль, как Эвелина, могут присмотреться к более надежной модели 3 в 1. Тоже ярко, но при этом более удобно. Плавки можно заменить шортиками, что однозначно поможет, если нужно скрыть ягодицы. И грудь будет выглядеть исключительно, потому что в лифе есть чашечки.

Rainbow,
от 1599 руб.

Высокие бёдра

Любые купальники с высоким вырезом бедра делают вас зрительно более высокой и стройной. Посмотрите на Ким, завязала веревочки на плавках повыше, и ножки стали казаться длиннее. Но учтите, это работает, только если у вас красивые гладкие бедра. В противном случае высокая посадка, наоборот, подчеркнет недостатки ног.

В следующем выпуске № 22

Купальники для пышек. Как найти свою идеальную модель?

В продаже с 25 мая

Влажная укладка

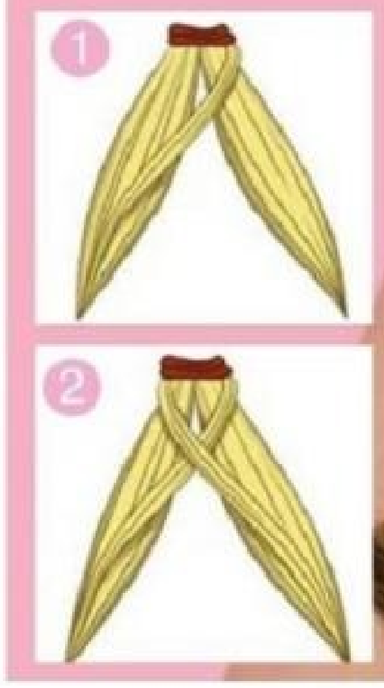
Специальный гель для влажной укладки поможет создать непринужденнный, творческий, да что там – феерический беспорядок на вашей голове. «Вымачивать» и «зализывать» волосы не нужно, пусть все думают, что вы танцевали под дождем или провели незабываемый вечер на пляже.

Небрежная пикси

Длинная объемная челка, и больше ничего. Остальные волосы подстрижены максимально коротко, обнажая красивую шею и изящные уши. Очень стильная прическа, которая не выходит из моды уже много лет. Но в этом сезоне пикси будут особенные: небрежные и даже взъерошенные.

«Рыбий хвост»

Да, именно так называется эта объемная коса. Ее прядки напоминают рыбью чешую. Плетется коса просто: разделите волосы (они могут быть и прямыми, и волнистыми) на две части и перекидывайте тонкие прядки из одной части в другую (см. рис.).



Причёски: тренды лета

Мы подскажем, что соорудить на голове, чтобы выглядеть стильно

Низкий хвост

Эта прическа может и простить, и придавать изящества. Никаких цветных резинок или заколок! Затяните хвост прозрачной резинкой и оберните ее прядью своих волос. Такой вариант – это стильно!

Короче!

Летом будут в моде экстремально короткие стрижки. Такие идут и пожилым. Тем, кому за 50, исходить следует из количества морщинок. Если их немного, можно сделать стрижку без челки. А для угловатых черт и выраженных морщин лучше выбрать стрижку с челкой.

Мелким бесом

Обладательницы непослушных кудрявых волос часто мечтают о гладких и послушных локонах. Зря! Этим летом мелкие кудри будут объектом восхищения. Нанесите на волосы легкое укладочное средство, которое еще больше подчеркнет их кудрявость, и позвольте ветру с ними играть.

Елена ТОЛМАЧЕВА

Мастер ногтевого сервиса

Если неправильно выбрать и использовать этот продукт, то вместо пользы он может принести вред

Выбираем носочки **для педикюра**

Носочки для педикюра – это маска для ног, которая чаще всего бывает отшелушивающей или увлажняющей. Разберемся с особенностями каждого вида.

Отшелушивающие

При любых неприятных ощущениях снимите носочки и смойте состав с кожи

Внутри носочков **(от 147 руб.)** находится средство, в состав которого входят различные кислоты (молочная, яблочная, салициловая). Они и должны удалять огрубевшую кожу и мозоли.

Плюсы и минусы

Они хороши только для очень загрубевших стоп. Если же вас беспокоят мозоли, такие носочки опасны. Размягчающее средство, содержащееся в носочках, покрывает всю стопу, и вы рискуете получить химические ожоги, при том что натоптыши останутся.

Важно!
При наличии сахарного диабета, грибковой инфекции и открытых ран никакие косметические носочки применять нельзя.

Как использовать

Сделайте теплую ванночку для ног, вытрите их насухо, а затем наденьте носочки. Поверх них надеваются обычные носки. Через 1–2 часа (время указано в инструкции) носочки нужно снять, а ножки сполоснуть водой. Результат должен проявиться через 5–7 дней – огрубевшая кожа начнет отслаиваться.

Альтернатива

Удаляйте натоптыши в салоне, а дома наносите на стопы крем с мочевиной. Он замедляет процесс образования ороговелостей.

Увлажняющие

У этих масок **(от 250 руб.)** более щадящий состав. Среди компонентов есть пантенол, ментол, глицерин, мочевина, растительные экстракты и различные масла (чайного дерева, семян подсолнечника, розы, макадамии и т. д.). Они увлажняют и питают сухую кожу стоп.

Плюсы и минусы

Такая маска – отличное дополнение к кремам для ног. Кстати, средство может быть и многоразовым. Оно представляет собой тканевые носочки с гелевой прослойкой внутри. В ее составе есть гиалуроновая кислота, эфирные масла и витамины.

Как использовать

Увлажняющие носочки также надеваются на чистые сухие ноги, сверху – теплые носки. Но такое средство можно оставлять на ночь.

Альтернатива

Необязательно покупать носочки с пропиткой. Можно приобрести тканевые для косметических процедур и просто наносить под них свой увлажняющий крем, что особенно удобно делать на ночь.

Ваши помощники

1. Регенерирующая крем-маска для ног с мочевиной и ланолином, EVELINE cosmetics.
Цена: **от 115 руб.**

2. Тканевые носочки для интенсивного ухода за кожей ног, без пропитки, Oriflame.
Цена: **от 320 руб.**

3. Носочки увлажняющие с экстрактом зеленого чая, Beauty Style.
Цена: **от 500 руб.**

Фото: Depositphotos (4), Shutterstock (4)

ВОПРОС-ОТВЕТ

Что такое **экстракт ласточкиного гнезда?**

Елена ШУВАЕВА

Косметолог

В прошлом номере журнала прочитала про патчи с экстрактом ласточкиного гнезда. Не очень поняла, что это такое и как оно работает.

Екатерина Г., г. Тамбов

На самом деле речь не о ласточках, а о стрижах-саланганах, которые внешне напоминают ласточек и, как и они, вьют гнезда на отвесных скалах. Саланганы собирают свои гнезда из обломков ракушек, икринок рыб, водорослей и крепко склеивают все это слюной. Из них получают экстракт, который добавляют в косметику. Его главный компонент – белок EGF. Он восстанавливает клетки, активизирует естественную выработку эластина и коллагена.

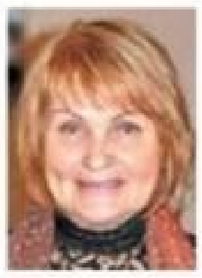
В следующем выпуске № 22

Скотч от нависшего века, транспарентная пудра и другие необычные средства. Разберемся, как они работают.

В продаже с 25 мая

Диета по аюрведе

Минус 5–6 кг за месяц



Ирина КУЗНЕЦОВА
Диетолог центра здорового питания «Конфигурация», к. м. н.

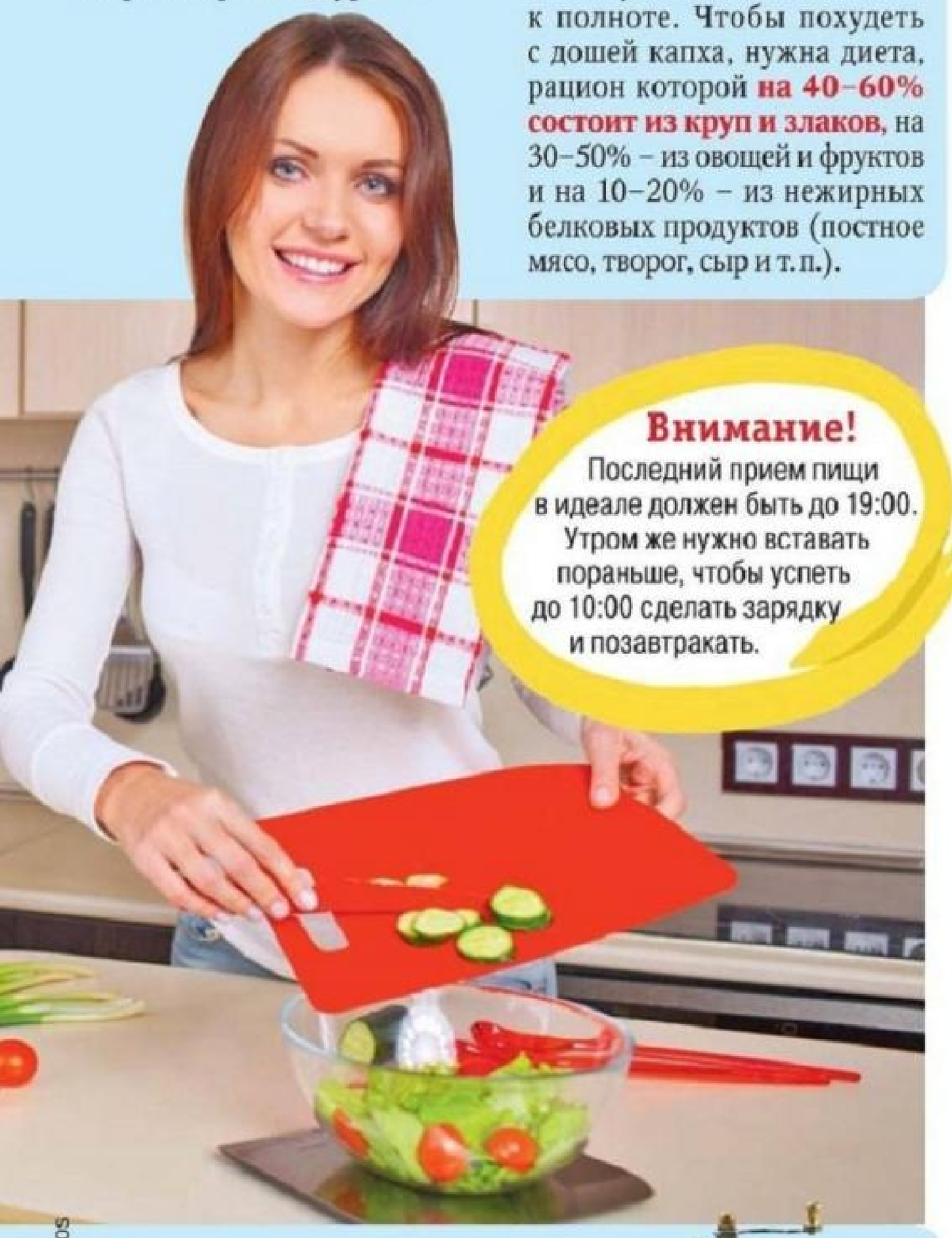
Индийская система питания учит, как естественно справиться с лишними кило

Мудрый подход

Традиционная восточная медицина, возраст которой – более 5 тыс. лет, считает: чтобы вес пришел в норму, нужно перестать есть то, что вашему типу обмена веществ (доше) не подходит, и **налегать на пищу, которая будет поддерживать метаболизм** на хорошем рабочем уровне.

Одна из трёх

В аюрведе выделяется три типа дош: вата, питта и капха. В чистом виде они встречаются редко, обычно у человека сочетается несколько дош и одна из них превалирует. Если вата, то вес будет стремиться ниже нормы, если питта – фигура в порядке! Те же, у кого капха, склонны к полноте. Чтобы похудеть с дошей капха, нужна диета, рацион которой **на 40–60% состоит из круп и злаков**, на 30–50% – из овощей и фруктов и на 10–20% – из нежирных белковых продуктов (постное мясо, творог, сыр и т. п.).



Внимание!
Последний прием пищи в идеале должен быть до 19:00. Утром же нужно вставать пораньше, чтобы успеть до 10:00 сделать зарядку и позавтракать.

Фото: Depositphotos

Добавьте специй

Чтобы активизировать обмен веществ, кладите в блюда специи (имбирь, корицу, мускатный орех и пр.).

Меню на неделю

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак: 2 тоста с адыгейским сыром, помидорами и зеленью, зеленый чай.
Обед: овощной суп, отварная рыба с листовым салатом и фасолью, булочка из цельнозерновой муки, яблоко, чай с чабрецом.
Полдник: ягодный смузи с обезжиренным молоком.
Ужин: грудка индейки (150–200 г) с 2–3 отварными картофелинами, помидор. Стакан фруктового сока.

ВТОРНИК

Завтрак: овощной салат, яйцо, зерновая булочка, 3–4 кружочка ананаса или апельсин, йогурт, чай.
Обед: куриный бульон с крекером, перец, фаршированный овощами, зеленый чай.
Полдник: чай с мятой и душицей, 2 хлебца.
Ужин: молочная рисовая каша, бутерброд с сыром на зерновом хлебе, чай с мятой и лимоном.

СРЕДА

Завтрак: смузи (банан, киви, йогурт), бутерброд с сыром, травяной чай.
Обед: салат из моркови, овощной суп-пюре, 120 г грудки индейки, стакан сока.
Полдник: тост с творогом и 1/2 банана, зеленый чай.
Ужин: курица с бурым рисом, овощной салат, стакан кефира.

ЧЕТВЕРГ

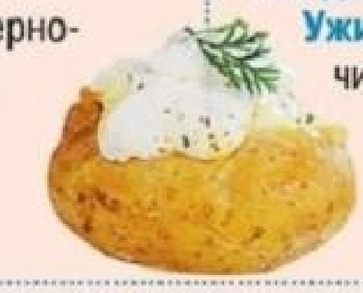
Завтрак: омлет, крекеры, запеченное яблоко, чай.
Обед: рыбный суп, овощное рагу, кусочек отрубного хлеба, груша, травяной чай.
Полдник: 2 бутерброда с сыром и помидором, чай.
Ужин: рыба с картофелем и кабачком, стакан томатного сока.

ПЯТНИЦА

Завтрак: отварное яйцо, хлебец, 1/2 грейпфрута, чай.
Обед: куриный бульон с сухариками, куриная котлета с овощным салатом, травяной чай.
Полдник: 2 яблока.
Ужин: овсянка с черносливом и грецкими орехами, стакан кефира или простокваши.

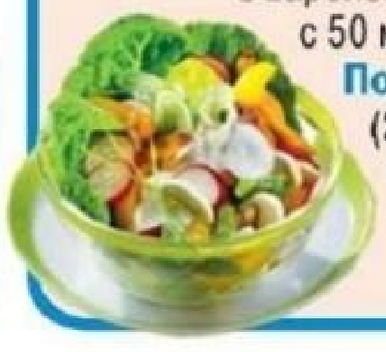
СУББОТА

Завтрак: рисовая каша, йогурт, травяной чай.
Обед: рыбный суп, картофель, фаршированный творогом (5%), тунцом и 1 ч. ложкой зерен кукурузы, чай.
Полдник: овощи с брынзой.
Ужин: бутерброд с ветчиной и овощами, мусс из 2–3 печеных яблок и йогурта, зеленый чай.



ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак: творожная запеканка, хлебец с отрубями, чай.
Обед: томатный суп, 30 г ржаного хлеба, 150 г говядины с вареной свеклой, полстакана морковного сока с 50 мл сливок.
Полдник: нежирный йогурт, мюсли (2–3 ст. ложки).
Ужин: 150 г трески, греческий салат (помидор, огурец, брынза, маслины), ломтик отрубного хлеба, травяной чай.



Здоров малыш – счастлива мама: что проверить до и во время беременности

Подарить жизнь новому человеку – огромная ответственность. Многие будущие мамы понимают это и заранее готовятся к беременности и родам, постоянно проверяя свое здоровье с помощью лабораторных исследований.

В перечень для проверки стоит включить те состояния, которые считаются распространенными и которые способны угрожать здоровью ребенка и матери. Сюда входят TORCH-инфекции, нарушения свертываемости крови и анемия.

TORCH расшифровывается как TOxoplasmosis (токсоплазмоз), Rubella (краснуха), Cytomegalia (цитомегалия) и Herpes simplex (инфекции, вызванные вирусом простого герпеса).

Эти внутриутробные инфекции встречаются чаще остальных. Их отличительная особенность – они относительно безопасны для взрослых, но могут быть смертельны для плода. Особенно опасно заражение на ранних сроках беременности – это может привести к выкидышу или возникновению пороков развития у ребенка, порой несовместимых с жизнью.

Симптомы заражения могут проявляться у детей не сразу, а лишь через несколько лет. Сюда относится, например, токсоплазмоз, который спустя время может обернуться потерей слуха, серьезной инфекцией глаз и неврологическим дефицитом.

Вероятность передать инфекцию ребенку не стопроцентная, но может зависеть от времени заражения. Например, если мама заболела краснухой в период до 8-й недели беременности, то инфекция развивается у 50–80% плодов. Если же заражение было во втором триместре, то болезнь передается не более чем в 10–20% случаев. В третьем триместре инфицирование плода встречается относительно редко.

Без симптомов у родителя может протекать любая из вышеперечисленных инфекций. Этот фактор делает их очень коварными – будущая мама может даже не подозревать, в какой опасности находится ее ребенок.

Следующий частый спутник беременности – нарушение свертываемости крови. Дело в изменении уровня гормонов и других биохимических показателей – это влияет на систему свертывания крови.

Одинаково опасны как пониженная, так и повышенная свертываемость. Первая увеличивает риск тяжелых кровотечений при родах и кесаревом сечении, вторая увеличивает вероятность образования тромбов, которое может привести к инфарктам, инсультам и прерыванию беременности.

Во время эпидемии COVID-19 будущим мамам стоит внимательно следить за свертываемостью крови, особенно тем, у кого уже были тромбозы или варикозное расширение вен – известно, что коронавирусная инфекция еще сильнее увеличивает тромбообразование.

Стоит проверять показатели крови как до беременности, так и во время нее – это позволит быть спокойной за свое здоровье и малыша и принять меры вовремя, если будут обнаружены отклонения.

С 4 мая по 31 декабря 2021 года всем пациенткам, сдавшим тест на -ХГЧ, который используется для установления факта беременности и наблюдения за ее течением, Лаборатория «Гемотест» предоставляет скидку в 500 рублей на одно из трёх комплексных исследований: «TORCH-инфекции», «Анемия» и «Гемостазиограмма».

Подробности акции и информацию по исследованиям можно узнать на официальном сайте Лаборатории «Гемотест» gemotest.ru.

ГЕМОТЕСТ МЕДИЦИНСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ gemotest.ru

Лицензия № ЛО-50-01-011414 от 1 ноября 2019 года. Реклама

Будущим мамам важно знать заранее

- **TORCH-инфекции** код 28.389.
  Вирус простого герпеса 1,2; Краснуха; Цитомегаловирус; Токсоплазма
- **Анемия** код 27.103.
  Общий анализ крови расширенный с лейкоцитарной формулой и ретикулоцитами (только венозная кровь); СОЭ по Вестергрену (венозная кровь); ОЖСС (Сывороточное железо, ЛЖСС); Фолаты; Витамин B12; Ферритин; Трансферрин
- **Гемостазиограмма (Коагулограмма) расширенная** код 28.256.
  Плазминоген; МНО (+ПТВ и ПТИ); Антитромбин III; АЧТВ; Тромбиновое время; Фибриноген; D-димер

Скидка 500 ₽ на один из трёх комплексов после сдачи исследования **β-ХГЧ** код 2.36.

Реклама. Срок проведения акции с 4 мая по 31 декабря 2021 г. Подробности по телефону или на сайте. ООО «Лаборатория Гемотест», ОГРН 1027709005642.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Как избавить кожу от следов стресса

Чтобы, несмотря на волнения, лицо выглядело свежим, проявите о нем заботу!

Ольга ВАСИЛЬЕВА
Косметолог

Сухая, тусклая кожа, высыпания, появление морщинок – неприятные следы, которые оставляют переживания на лице. Всегда сохранять спокойствие и выдержку едва ли возможно, но ослабить негативное воздействие стресса на кожу вполне по силам.

Кстати
Хорошо очищает и подсушивает кожу медово-огуречная маска: к 3 ст. ложкам огуречной мякоти добавьте 1 ч. ложку меда.

ПРЫЩИКИ И ВЫСЫПАНИЯ

Во время стресса организм усиленно производит гормон кортизол, заставляющий сальные железы работать активно. В результате поры забиваются, а бактерии на коже быстро размножаются.

Что поможет. Использование косметики, содержащей салициловую кислоту, масло чайного дерева.

СУХОСТЬ И ШЕЛУШЕНИЕ

Из-за переживаний замедляется процесс регенерации, в итоге кожа теряет влагу, становится тусклой и безжизненной. Появляется ощущение стянутости, кожа начинает шелушиться.

Что поможет. В течение дня освежайте лицо и шею термальной или минеральной водой. 2–3 раза в неделю делайте питательные маски, например сметанную (смесь из 2 ст. ложек сметаны, 1 яичного желтка и 1 ст. ложки тертой моркови). Держите маску на лице 10–15 мин., а затем смойте теплой водой.

СЕРЫЙ ЦВЕТ ЛИЦА

Когда из-за стресса ослабевает иммунитет, витамины, необходимые для нормального функционирования кожи, усваиваются хуже. Лицо приобретает землистый оттенок, вокруг глаз появляются темные круги.

Что поможет. Протирайте утром лицо замороженными кубиками из настоя ромашки. Хорошо осветляют и питают кожу фрукты, особенно цитрусовые. Лягте, положите на лицо кружочки апельсина или компресс из пары слоев марли, смоченной в свежевыжатом апельсиновом соке. Держите 5–7 мин.

Запахи для сна

Если мучает бессонница, поможет ароматерапия

Лаванда

Обладает мягким, успокаивающим эффектом. Возьмите с собой в постель **подушечку-саше, набитую этими цветками,** или носовой платок, на который нужно капнуть пару капель лавандового масла.

Ромашка

Ее запах работает как мягкий седативный препарат, облегчает головную боль. Ароматизация спальни перед сном **(3–5 капель ромашкового масла в аромалампу)** в течение 15–20 мин. обеспечит более глубокий сон.

Ваниль

Этот сладкий запах, напоминающий о детстве, – прекрасное натуральное снотворное. Используйте ванильное эфирное масло или **душистые ванильные вставки для подушки.**

Помните и о том, что запах ванили пробуждает аппетит.

Мелисса

Она благоприятно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы, снимает эмоциональное напряжение. Чтобы расслабиться, достаточно **капнуть по одной капле эфирного масла на каждый висок** и слегка помассировать.

Бергамот

Попадая в организм, летучие соединения бергамота активизируют выделение дофамина, который отвечает за ощущение спокойствия. Перед сном проведите аромасеанс: **примите ванну, добавив в воду 5–7 капель эфирного масла бергамота.**

Фото: Legion-Media, Shutterstock (5)

Антихеликобактерная терапия снижает риск развития рака желудка[1]

То, что бактерия Хеликобактер пилори является частой причиной возникновения гастрита и язвы желудка, известно многим. Но не все знают, что она еще и повышает риск развития рака желудка в 3 раза[2]! Если учесть, что до 92% жителей России[3] инфицированы этой бактерией, то масштаб проблемы просто ужасает.

Недавно группа американских ученых опубликовала итоги многолетнего плацебоконтролируемого исследования, участие в котором принимали 800 пациентов с предраковыми заболеваниями и высоким риском рака желудка. Результаты поразили: антихеликобактерная терапия оказывала долгосрочное положительное влияние и снижала риск прогрессирования рака, причем защитный эффект сохранялся в течение 20 лет![1]

Немецкие ученые подошли к решению проблемы Хеликобактер пилори с истинно немецкой же педантичностью, рассудив, что проблему нужно решать до того, как она даст о себе знать. Ими был разработан метабиотик Pylopass™ (Пилопасс) с уникальным[4] механизмом действия. Pylopass содержит метаболиты лактобактерий, которые снижают уровень Хеликобактер пилори в организме. Особые поверхностные рецепторы Pylopass сцепляются с рецепторами Хеликобактер пилори, после чего образовавшийся «тандем» естественным образом выводится через ЖКТ. Исследования показали, что даже двухнедельный прием Pylopass снижает уровень Хеликобактер пилори в организме, тем самым снижая риски развития заболеваний желудка. Благодаря своей эффективности, Pylopass с успехом применяется уже в 30 странах мира, в том числе – и в России.

[1] The Colombian chemoprevention trial. Twenty-year follow-up of a cohort of patients with gastric precancerous lesions. Gastroenterology. November, 17, 2020

[2] Malfertheiner P., Megraud F., O'Morain C.A., Gisbert J.P., Kuipers E.J. et al. Management of Helicobacter pylori infection — the Maastricht V/ Florence Consensus Report. Gut 2017;66:6-30.

[3] Ивашкин В.Т. и др. Helicobacter pylori: мейнстрим инновации (Обзор литературы и резолюция Экспертного совета Российской гастроэнтерологической ассоциации, 19 мая 2017 г.). Российский журнал гастроэнтерологии, гепатологии, колопроктологии 2017; 27(4):4-21

[4] Патент EA028340 от 06.08.2012.

В России метабиотик Pylopass™ содержится в препарате «ХЕЛИНОРМ».

ХЕЛИНОРМ – это единственный[1] в России метабиотик, который связывает бактерии Хеликобактер пилори и естественным способом выводит их из организма

Хелинорм способствует[2]:

- уменьшению количества Хеликобактер пилори (Helicobacter pylori) в желудке
- снижению риска возникновения язвы и гастрита
- поддержке баланса микрофлоры желудка

Разрешен к применению взрослым и детям с 6 лет, а также беременным и кормящим[3].
Курс приема – 4 недели.

Поддержи желудок в норме – не забывай о Хелинорме!

[1] Патент EA028340 от 06.08.2012.
[2] СОГР №АМ.01.07.003.R.000254.09.20 от 18.09.2020 г.
[3] После консультации с лечащим врачом

Спрашивайте в аптеках!

Fitomarket.ru 8-800-551-6120
apteka.ru 8-800-700-8888
evalar.ru 8-800-200-5252
Эвалар

Реклама. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Какие хобби и увлечения могут приносить деньги? Да почти любые! И особые навыки зачастую не требуются. Мы подобрали для вас 7 простых и приятных способов пополнить свой кошелек

Подработка с удовольствием

Селфи и не только

60–1000 руб. за фото

Даже фото, сделанное на телефон, можно продать в фотобанки. Очень востребованы бытовые кадры и фото достопримечательностей.

Что потребуется

Фотоаппарат или телефон с хорошей оптикой.

Популярные фотостоки

Shutterstock
Depositphotos
Getty Images
Adobe Stock
Фотодженика

Лайки и комментарии

30–500 руб. в день

Заходите на буксы – сайты активной рекламы. Различные бизнесы выкладывают там платные задания: поставить лайк публикации, оставить комментарий и т.д.

Что потребуется

Странички в соцсетях.

Популярные буксы

seosprint.net
socpublic.com
profitcentr.com
www.wmmail.ru

Установка приложений

10–150 руб. за скачивание

Если зайти на специальный сервис, то вам откроется множество приложений, которые нужно протестировать за деньги: установить, поставить оценку или написать отзыв.

Что потребуется

Смартфон или планшет.

Популярные сервисы

AppCoins
GoAppCash
ProfitTask

Просмотр фильмов

до 300 руб. за отзыв

Посмотрели, написали отзыв на одном из специальных сервисов, собирающих отзывы, – получили деньги. Кстати, деньги платят за отзывы не только про фильмы.

Что потребуется

Умение складно излагать свои впечатления.

Популярные сервисы

advego.com
market.yandex.ru
yell.ru
otzovik.com

Передержка животных

от 300 руб. в сутки

В период отпусков это очень востребовано, но подходит только тем, кто любит животных и умеет с ними обращаться.

Что потребуется

Жилье, где вы сможете передерживать хвостиков, и умение за ними ухаживать.

Где дать объявление?

uslugi.yandex.ru
avito.ru
profi.ru
irr.ru

Продажа саженцев и урожая

от 100 руб. за саженец

Лишняя малина, клубника, черенки смородины часто отправляются на костер или в компост, а ведь их можно укоренить и продать в интернете. То же касается плодов.

Что потребуется

Красивые фото того, что вы продаете.

Где дать объявление?

uslugi.yandex.ru
avito.ru
profi.ru
irr.ru

Вязание и шитье

от 200 руб. за услугу

Даже самые простые услуги по подбивке штор, штопке джинсов или починке одежды могут принести деньги. Вязание и шитье на заказ тоже очень востребованы.

Что потребуется

Красивые фото ваших работ и страничка в соцсетях, где их можно посмотреть.

Где дать объявление?

uslugi.yandex.ru
avito.ru
profi.ru
irr.ru

ВАЖНО!

Не ждите, что перечисленные виды заработка принесут большие деньги. Это подработка между делом, способ отвлечься от основной работы с пользой. Но через год-два подработка в одной и той же области принесет вам опыт, а с ним и больший доход.

В следующем выпуске № 22

Как защитить квартиру и имущество перед отъездом.

В продаже с 25 мая

Фото: Depositphotos

Домашние хитрости

13 супервещиц для лета

Они пригодятся в любых ситуациях!

1 ОТДЫХ С КОМФОРТОМ

Гамак типа «Мексиканский» можно подвесить не только на природе, но и на городском балконе и наслаждаться отдыхом. Сделан из прочного хлопка. Размер: 2×0,8 м. Максимальная нагрузка – до 150 кг. В комплекте есть стропы для подвешивания и сумка для переноски. Цена: **от 990 руб.**

2 ГОРЯЧО НЕ БУДЕТ!

Щипцы наподобие Della Casa предназначены для безопасного извлечения горячих стеклянных банок из кастрюли в процессе консервирования. Сделаны из прочного пластика. Подходят для всех размеров банок. Цена: **от 311 руб.**

3 ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДА

Кронштейн вроде Horst предназначен для подвешивания велосипеда за руль или раму на стену. Максимальная нагрузка – до 25 кг. Цена: **от 680 руб.**

4 ПОРА НА ПРИРОДУ

Коврик для пикника вроде Multifunctional Mat имеет непромокаемую подкладку, удобен при переноске. Размер в разложенном виде: 2×1,5 м. Цена: **от 500 руб.**

5 ЕСТЬ БАРЬЕР!

Дверная антимоскитная сетка, такая как Rosenberg, надежно защитит от проникновения в ваш дом или квартиру мошкары, комаров, мух и других назойливых насекомых. Легко прикрепляется к поверхности с помощью магнитов. Размер: 100×210 см. Цена: **от 990 руб.**

6 С АВТОПОЛИВОМ

Кашпо вроде «Акиби» с автополивом не допустит высыхания грунта или его излишнего увлажнения. Размер: 17×18 см. Цена: **от 523 руб.**

7 КОМУ ДЕСЕРТ?

Мороженица типа ICE-X за считаные секунды превратит фрукты и ягоды в мягкий замороженный десерт. Размер прибора: 25×35 см. Цена: **от 2100 руб.**

8 МОГУТ ВСЁ!

Такие силиконовые перчатки, как, например, M&A.corp, могут использоваться для уборки, мытья посуды, чистки фруктов и овощей. Цена: **от 295 руб.**

9 С ХОЛОДКОМ

Термосумка наподобие Fiesta сохраняет температуру продуктов максимум до 12 часов. Для усиления эффекта можно использовать аккумулятор холода. Сумка сделана из непромокаемого материала. Объем: 30 л. Цена: **от 800 руб.**

10

ЗАЩИТА ОТ НАСЕКОМЫХ

Крышка наподобие Style Home защитит продукты и готовые блюда от нападения насекомых. Может использоваться как на даче, так и в городской квартире. Сделана из нержавеющей стали. Длина – 34 см. Цена: **от 936 руб.**

11 ПРЕГРАДА СВЕТУ

Статическая пленка типа Delfa защитит квартиру от яркого света. Крепится с помощью воды. Размер: 45×150 см. Цена: **от 431 руб.**

12 ГРИЛЬ В ПОРЯДКЕ

Щетка вроде Weber с металлической щетиной и скребком предназначена для чистки гриля. Подходит для решеток из разных материалов: хрома, чугуна, нержавейки. Цена: **от 790 руб.**

13 ЖАРА ОТМЕНЯЕТСЯ

Мобильный кондиционер (с функцией вентилятора) типа Arctic Air быстро создаст приятный прохладный микроклимат. Покрытие составляет 2–3 м по периметру. Габариты: 170×170×170 мм. Цена: **от 940 руб.**

Как выбрать чурчхелу

ПАМЯТКА ПОТРЕБИТЕЛЮ

Сейчас это лакомство продают не только на рынках, но и в магазинах. Выбрать качественную чурчхелу помогут данные нашей таблицы

Классический состав	Виноградный сок, грецкие орехи (фундук, миндаль), мука (пшеничная, кукурузная)
Чего не должно быть в составе	Крахмала, искусственных красителей и ароматизаторов
Калорийность, 100 г	410 ккал
Внешний вид	Качественная чурчхела не должна быть влажной, липкой – это свидетельствует о нарушении технологии изготовления и большом содержании сахара. Трещинки на поверхности – знак того, что при производстве добавили слишком много муки
Консистенция	Если при сгибании чурчхела распрямляется обратно, как резиновая, значит, в нее добавили крахмал. Настоящая чурчхела должна ломаться при сгибе – это говорит о натуральности продукта
Цвет	Не должен быть ярким. Все яркие оттенки зеленого цвета (сок киви), красного цвета (сок граната) сигнализируют о том, что при изготовлении продукта использованы пищевые красители. Матовость свидетельствует о чрезмерном количестве муки в составе
Срок хранения	В прохладном месте не более месяца
Для справки	Все ингредиенты, входящие в состав чурчхелы, очень калорийные даже по отдельности. Поэтому диетологи рекомендуют съедать не более 50 г этой сладости в неделю

Фото: Shutterstock

Экспресс-совет

Победить жвачку!

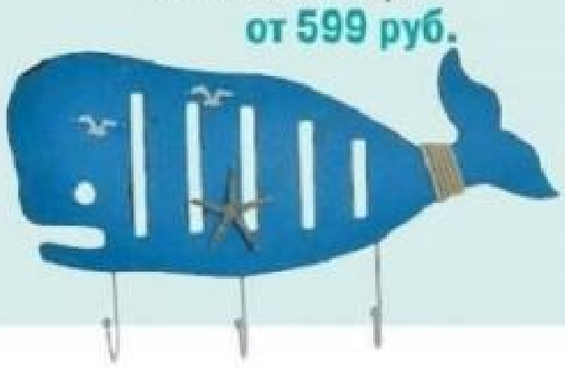
Чтобы очистить поверхность от зловредной резинки, в течение 2–3 мин. прогрейте ее феном, затем постарайтесь удалить с помощью полиэтиленового пакета. Если от жвачки осталось пятно, смочите его разведенным в воде моющим средством для посуды (на стакан воды 1 ч. ложка средства), затем промокните бумажным полотенцем или салфеткой.

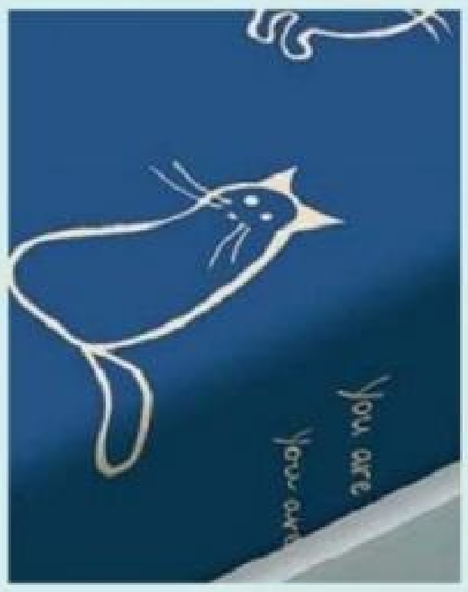
Новинки

СВОЙ СИНОПТИК ▶
Термометр с гигрометром KAMEEL точно определит температуру и влажность воздуха. Цена: **от 580 руб.**

◀ ДЛЯ ЦВЕТОВ
Ваза Remecoclub сделана из стекла. Высота – 20 см, диаметр горлышка – 2 см. Цена: **от 343 руб.**

НАСТОЯЩИЙ ГИГАНТ ▼
Вешалка «Кит» с тремя крючками сделана из дерева. Размер: 43×5×23 см. Цена: **от 599 руб.**





▲ СЛАДКИХ СНОВ!
Натяжная простыня «Сказка Котики» сшита из перкаля. Размер: 160×200 см. Цена: **от 840 руб.**

ВОПРОС-ОТВЕТ

Пол на кухне сделан из матовой плитки. Как за ней правильно ухаживать?
Светлана Кузнецова, г. Ахтубинск Астраханской обл.

По такой достаточно пройтись шваброй с влажной тряпкой. В воду можно добавить уксус (1:1). Мылом для мытья плитки не пользуйтесь, от него плитка тускнеет. А чтобы убрать въевшиеся загрязнения и следы от воды (белый налет), используйте пищевую соду. Смочите жесткую сторону губки, посыпьте ее содой и протрите загрязнения. После влажных процедур плитку рекомендуется протереть насухо.

Посуда для пикника

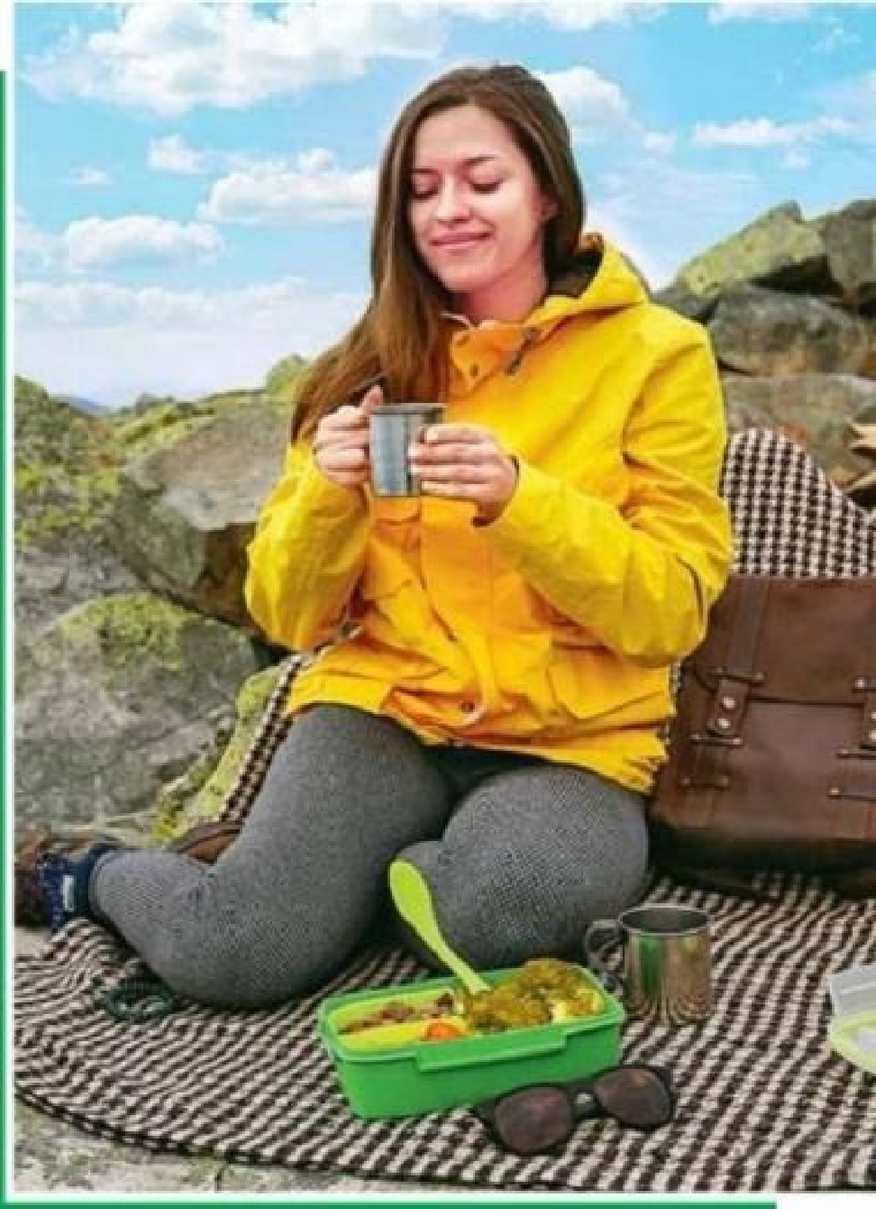
В чем удобнее и безопаснее брать еду на дачу, пикник или в короткий поход?

Многоразовый пластик

Кульки, пакеты и **одноразовые тарелки, стаканы, вилки, ложки** отходят в прошлое как неэкологичные, они создают горы мусора. А еще далеко не всегда поддаются вторичной переработке: например, бумажные стаканчики нельзя переработать из-за ламинации, которая не дает им протекать. Куда удобнее **многоразовая посуда** из пластика. Она не только практичнее – не погнется и не прольется в самый неподходящий момент, – но и удобнее и безопаснее для здоровья. Например, многоразовые термостаканы и выносливее, и их можно сдать в переработку. При этом мусора в разы меньше!

Материалы

Контейнеры **из пластика** легкие и удобные. Но нередко деформируются от перепадов температуры и в посудомойке. Выбирая, ищите на дне маркировку PP – это безопасный полипропилен. Изделия из него можно разогревать в микроволновой печи, использовать в холодильнике. **Закаленное стекло** выдерживает нагрев до 100 °С, не впитывает запахи. Но такие боксы нельзя замораживать, а еще они тяжелые и могут повредиться при очень сильном ударе. **Тритан** – материал, по свойствам аналогичный стеклу, но легче. Не влияет на вкус пищи, экологичный и ударопрочный. Ланч-боксы **из бамбука** не впитывают запахи, сохраняют тепло, не боятся воды. Но нагрев выдерживают только до 75 °С.



Важно!

Треугольник из трех стрелок – это знак вторичной переработки сырья. Если на пластиковой посуде и упаковке внутри треугольника есть цифры 1, 2, 4, 5, то ее можно сдать в пункты приема вторсырья.

Реклама

phibo® Brilliant

Коллекция контейнеров из tritan™

Подробнее: bytplast.ru/news/brilliant

bytplast.ru @bytplast

Не бьются, не царапаются

BPA FREE 100% безопасные: не содержат бисфенол А, фталаты

Герметичные крышка и клапан

Большой размерный ряд

Реклама

Оригинальные овощные супчики

Надоели щи да борщи? Тогда эти рецепты для вас!

Томатный с фасолью на говядине и курице

На 6–7 порций

- 300 г говядины
- 1 окорочок
- 1 луковица
- 1 банка фасоли в томатном соусе
- соль
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки кетчупа
- молотый перец чили
- растительное масло
- 2 ст. ложки сметаны
- 2 ст. ложки тертого сыра
- 2 ст. ложки свежей зелени

1. Сварите бульон из говядины и курицы. Солите в конце.

2. Снимите мясо с костей. Нарежьте кусочками и обжарьте в 1 ст. ложке растительного масла.

3. Отдельно обжарьте лук с чесноком.

4. Добавьте к мясу лук с чесноком и кетчуп. Влейте стакан бульона, перемешайте, накройте крышкой и томите на среднем огне 10 мин.

5. Добавьте фасоль, перец чили. Перемешайте и томите под крышкой еще 10 мин. Переложите все в бульон. Варите 10 мин.

6. Подавайте томатный чили-суп горячим со сметаной, тертым сыром и зеленью.

В 100 г около 155 ккал

Время приготовления: 2 часа

Чечевично-картофельный с лаймом

Время приготовления: 1,5 часа

На 5–6 порций

- 200 г чечевицы
- 3 картофелины
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 2 помидора
- морковь
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка сока лайма или лимона
- черный молотый перец
- 1/2 ч. ложки молотого кориандра
- соль

1. Чечевицу промойте, залейте холодной водой и доведите до кипения. Добавьте 2 измельченных зубчика чеснока. Варите около 30 мин. на минимальном огне.

2. Мелко нарежьте лук, морковь и помидоры натрите.

3. Обжарьте на растительном масле лук и морковь до золотистости. Добавьте помидоры и тушите еще 10 мин.

4. Картофель нарежьте кубиками. К чечевице добавьте картофель, заправку из овощей, посолите и поперчите по вкусу. Варите 20–25 мин. Затем снимите суп с огня, выдавите туда 1 зубчик чеснока, накройте крышкой и дайте несколько минут настояться.

5. Измельчите суп блендером, добавьте сок лайма и кориандр.

В 100 г около 125 ккал

Чесночно-кабачковый с мускатным орехом

Время приготовления: 30–40 мин.

На 6–7 порций

- 1/2 головки чеснока
- 1 цукини или кабачок
- 1/2 луковицы
- 600 мл овощного бульона
- 1,5 ст. ложки сливочного масла
- 1,5 ст. ложки оливкового масла
- мускатный орех на кончике ножа
- соль
- черный молотый перец

1. Чеснок измельчите. Лук нарежьте небольшими кубиками.

2. В кастрюльке, в которой будете готовить суп, обжаривайте на смеси оливкового и сливочного масел лук и чеснок 2 мин. Затем убавьте огонь до чуть меньше среднего и потомите немного.

3. Нарежьте цукини небольшими кубиками и отправьте к чесноку и луку. Потушите все вместе минут 5, затем влейте бульон. Дайте супу вскипеть и приправьте его солью, перцем и мускатным орехом. Варите на маленьком огне до готовности цукини.

4. Готовый суп взбейте блендером.

В 100 г около 40 ккал

Фото: Елена Храмова (3), Bauer Media Group (3)

А-ля пицца – с томатами и кукурузой

На 6–8 порций

- 500 г мясного фарша
- 500 г сыра моцарелла или 100 г любого твердого
- 1 банка консервированной кукурузы
- 3–4 ст. ложки кетчупа
- 2–3 помидора
- 1 зубчик чеснока
- 1/2 батона
- 1/3 стакана сливок (25–33%)
- 1 яйцо
- растительное масло
- черный молотый перец
- соль

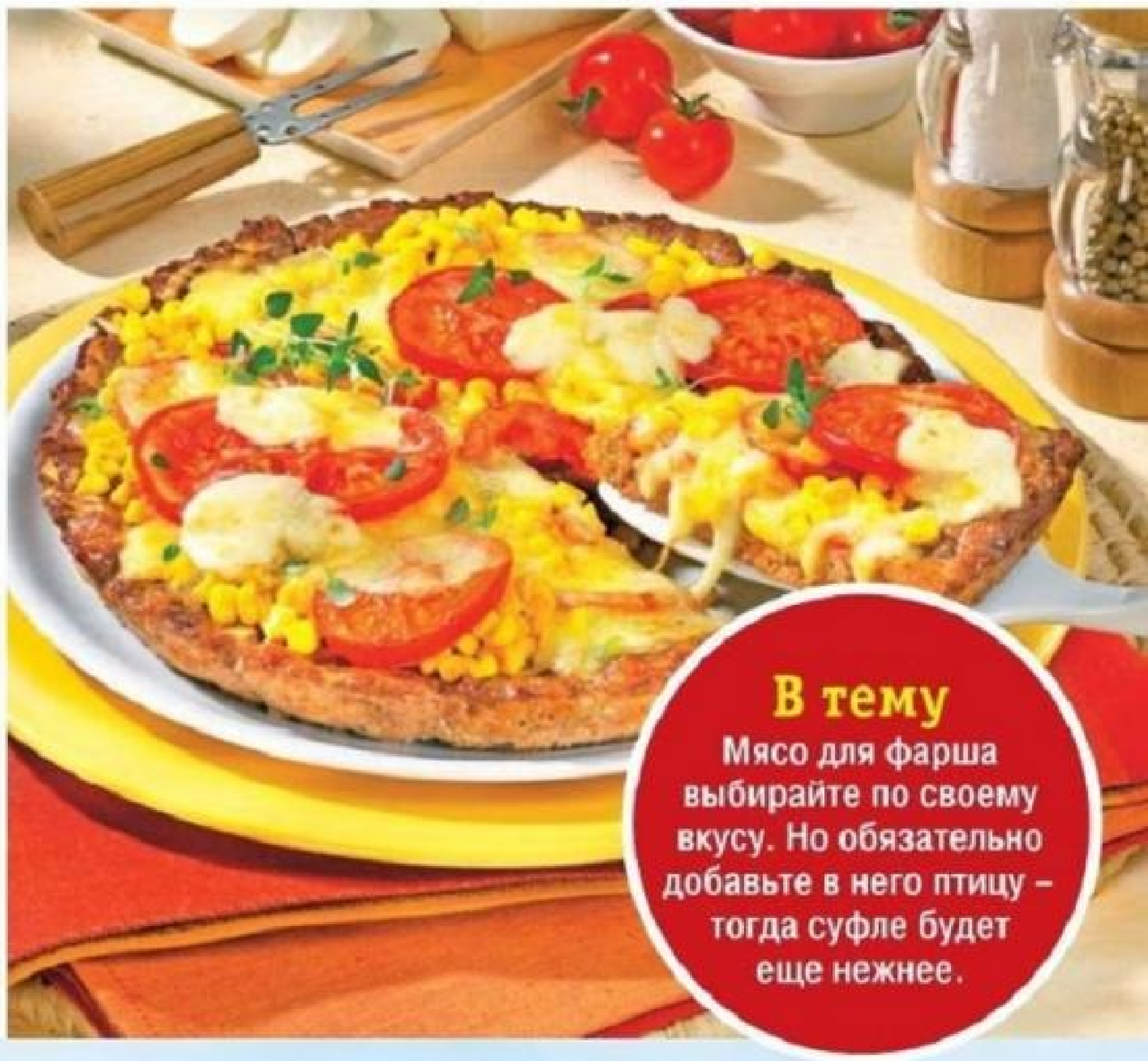
1. Отделите белок от желтка. Белок взбейте в устойчивую белую пену. Замочите в воде батон.

2. В фарш добавьте замоченный батон, сливки, желток. Все взбейте миксером. Поперчите, посолите. Затем вмешайте взбитый белок и выложите в круглую промасленную форму. Разровняйте и запекайте в нагретой до 180 °С духовке в течение 30 мин.

3. По истечении времени покройте горячее суфле кетчупом, в который предварительно натрите зубчик чеснока, еще раз поперчите, выложите слой кукурузы, сверху – помидоры, нарезанные кружочками, и тертый сыр. Запекайте еще 10 мин.

Время приготовления: 1 час 10 мин.

В 100 г около 193 ккал



В тему

Мясо для фарша выбирайте по своему вкусу. Но обязательно добавьте в него птицу – тогда суфле будет еще нежнее.

Нежное мясное суфле

Все эти изыски готовятся несложно. Главный продукт – фарш. Из него готовить все проще и быстрее, чем из куска мяса. А получается просто волшебно!

Рулет с цукини

На 5–6 порций

- 500 г мясного фарша
- 1/2 батона
- 1 яйцо
- небольшой пучок укропа
- 1,5 стакана сметаны (30%)
- 1 цукини
- 2 зубчика чеснока
- соль
- черный молотый перец

1. В фарш добавьте яйцо, измельченный укроп, замоченный в воде батон (только мякиш), 2 ст. ложки сметаны. Все взбейте, посолите и поперчите, еще раз перемешайте и на 30–40 мин. уберите в холодильник.

2. Цукини нарежьте мелкой соломкой. Смешайте со сметаной, добавьте тертый чеснок и посолите. Уберите начинку в холодильник на 1 час.

3. Из фарша сделайте прямоугольный пласт, на половине распределите начинку, накройте второй половиной и слепите края. Придайте овальную форму и запекайте 40–45 мин.

Время приготовления: 1 час 40 мин.

В 100 г около 170 ккал

С оливками под сыром

На 5–6 порций

- 500 г мясного фарша
- 200 г мягкого сыра (фета, адыгейского)
- 100 г тертого сыра
- 1/2 баночки оливок без косточек
- укроп
- 1 соленый огурец
- 4 кусочка белого хлеба
- 2 яйца
- соль
- растительное масло
- щепотка розмарина
- черный молотый перец

1. Отделите белки от желтков.

2. Мягкий сыр нарежьте средними кубиками, огурец – мелкими, а оливки – кружочками.

3. В фарш добавьте желтки, размоченный хлеб, приправьте молотым перцем, розмарином и посолите. Перемешайте.

4. Белки взбейте в устойчивую белую пену. Вмешайте в общую массу. Затем вмешайте оливки, кубики сыра и огурца, зелень.

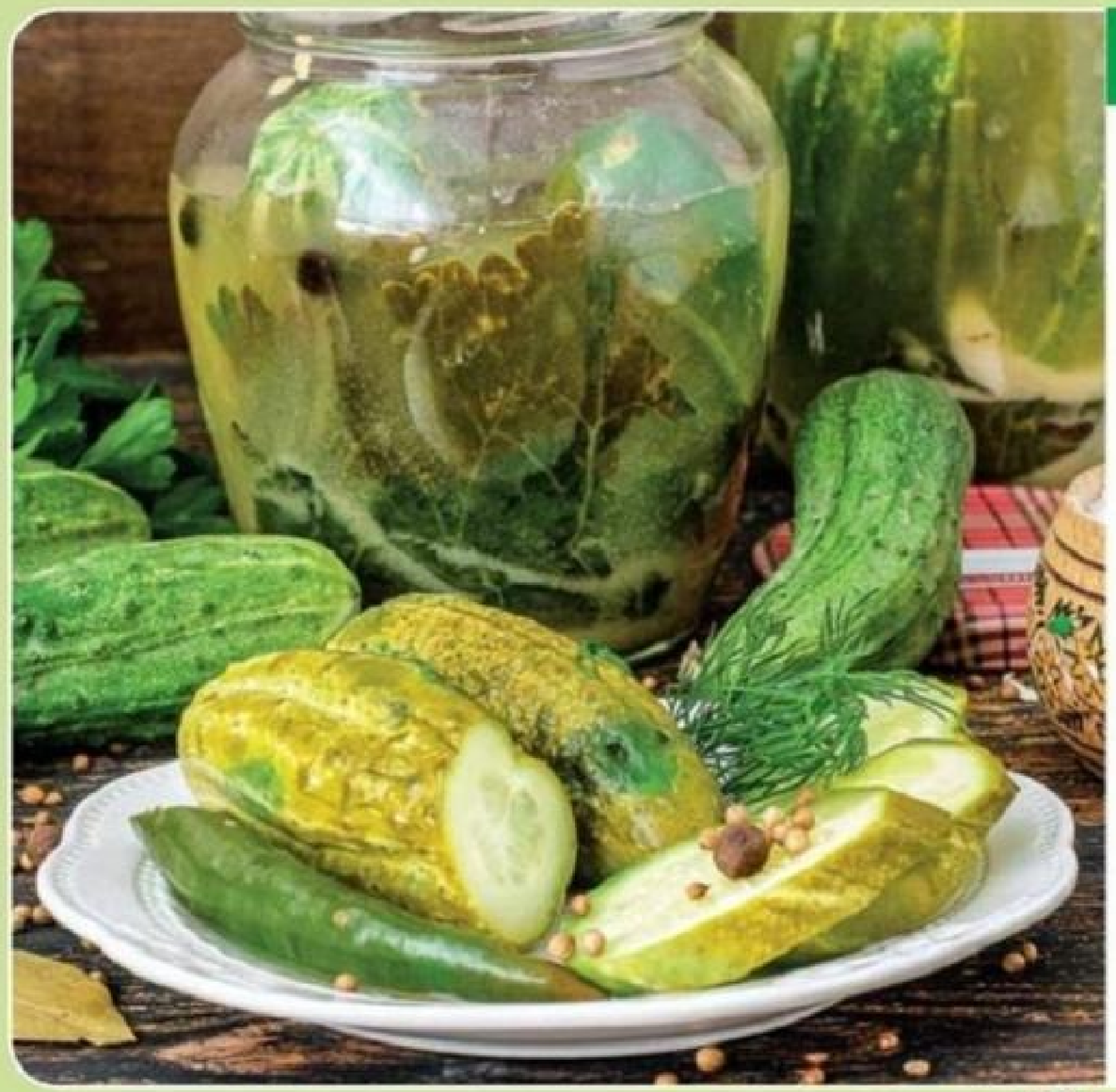
5. Форму для запекания смажьте маслом, выложите фарш. Запекайте 40 мин. в нагретой до 180 °С духовке. Покройте тертым сыром и готовьте еще 10 мин.

Время приготовления: 1 час

В 100 г около 252 ккал

Хрустящие огурчики

Первые огурчики – молоденькие, меленькие – самые вкусные. А если какие перерастут, то у нас и на них найдется отличный рецепт!



В горчичном рассоле

На 2–2,5 л

- 1,5–1,7 кг огурцов

Для рассола на 1,5 л воды:

- 2 ст. ложки горчичного порошка
- 3 ст. ложки каменной соли

В каждую банку:

- 1 зонтик укропа
- 2 веточки укропа
- 5 горошин черного перца
- 2 горошины душистого перца
- 4 зубчика чеснока
- 1 гвоздика
- 1 лист дуба
- 1/2 перца чили

1. Огурцы промойте, залейте холодной водой, оставьте на 3 часа. Еще раз помойте.

2. В банку на дно выложите всю зелень, чеснок, перец чили и специи. Затем плотно друг к другу поместите огурцы.

3. Для рассола в кастрюлю влейте воду, доведите до кипения и добавьте соль. Кипящим рассолом залейте огурцы. Закройте банку капроновой крышкой и оставьте так в комнате на двое суток.

4. Через двое суток добавьте горчичный порошок, накройте крышкой и хорошо встряхните банку, чтобы порошок растворился. Оставьте огурцы в горчице еще на 5–6 часов.

5. Затем слейте рассол в кастрюлю, доведите до кипения и залейте кипящим рассолом огурцы, закатайте. Храните в прохладном месте.

Время приготовления:
1 час + 2 дня и 3 часа

С брусникой и сладкие

2 рецепта

На 3 л

- 600–700 г огурцов

В каждую банку:

- 1/2 стакана брусники
- небольшой корень хрена
- 4 зубчика чеснока
- 3 зонтика укропа
- 10 горошин черного перца

Для маринада на 1 л воды:

- 2 ст. ложки соли
- 1 ст. ложка сахара
- 1/2 стакана уксуса (9%)

1. Огурцы залейте холодной водой на 6–8 часов. Один раз поменяйте воду. Затем помойте и срежьте кончики.

2. На дно каждой банки положите очищенный корень хрена, чеснок, перец. Плотно распределите огурцы, пересыпая брусникой, а сверху – укроп. Залейте кипятком, оставьте на 20 мин. Затем воду слейте в кастрюлю.

3. В воду добавьте соль и сахар. Прокипятите 2 мин., снимите с огня и влейте уксус. Залейте в банку с огурцами. Вновь оставьте на 20 мин.

4. Маринад слейте в кастрюлю, еще раз прокипятите и вновь залейте огурцы. Закатайте. Храните при комнатной температуре.

Время приготовления:
1 час + 8–9 часов

Сладкие огурчики готовятся так же, но не надо класть бруснику, и при приготовлении маринада необходимо увеличить количество сахара до 4 ст. ложек.

Огурцы в огурцах

На 2 л

- 1,5 кг огурцов
- укроп
- 3–4 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки крупной соли

1. Крупные и перезрелые огурцы натрите на средней терке. Смешайте с солью, оставьте на 20 мин., чтобы выделился сок.

2. На дно банки выложите немного огуречной кашицы, сверху плотно уложите целые огурцы,укроп и чеснок, на них вновь слой кашицы. Чередуйте слои. Последним слоем должна быть кашица из огурцов. Главное, чтобы ваши огурчики полностью покрылись соком, который будет выделять огуречная масса с солью. При необходимости добавьте побольше этой массы.

3. Закройте пластмассовой крышкой, храните в холодильнике.

Время приготовления:
30 мин.

В следующем выпуске № 22

- ✔ Ароматные десерты из клубники.
- ✔ Быстрые вкусные блюда из ветчины.
- ✔ Учимся делать маскарпоне.

В продаже с 25 мая

Фото: Аурика Вынту (3), Татьяна Берковская (8)

Легендарный торт в честь русской балерины Анны Павловой

Лимонный десерт «Павлова»

Мастер-класс

На 4–6 порций

Для безе:

- 1 стакан сахара (200 г)
- 4 яичных белка (120 г)
- 1 ст. ложка кукурузного крахмала
- 1 ч. ложка лимонного сока (или щепотка лимонной кислоты)

Для топпинга:

- 250 г готового лимонного курда
- 1 ст. ложка миндальных лепестков
- 250 мл жирных сливок (33–35%)

1. В сухой и обезжиренной посуде смешайте белки с сахаром. Поставьте на водяную баню и прогрейте до 60 °С, чтобы сахар растворился *(фото 1)*.

2. Не снимая с водяной бани, взбивайте на высокой скорости до стабильной, белоснежной и блестящей меренги. Если поднять лопасть миксера с меренгой, то белковая масса не будет стекать и падать, а будет держаться устойчивым пиком, как на *фото 2*. Добавьте крахмал и сок лимона, еще немного взбейте.

3. Переложите готовую меренгу на противень, застеленный пергаментной бумагой *(фото 3)*, и ложкой разровняйте в диск с небольшим бортиком *(фото 4)*.

4. Сушите в духовке при 100–120 °С около 1,5–2 часов. Готовый корж легко отстает от бумаги. Дайте ему остыть в духовке, после чего переложите на плоское блюдо или подложку для тортов *(фото 5)*.

5. Очень холодные сливки взбейте миксером до состояния сливочного масла. Миндальные лепестки поджарьте на сухой сковороде.

6. Соберите десерт: сперва корж, сверху распределите лимонный курд *(фото 6)*, затем взбитые сливки *(фото 7)*, посыпьте миндалем. Подавайте сразу.

Можно приготовить маленькие безе и украсить их так же. Это будет порционная подача.

Время приготовления:
2 часа 50 мин.
В 100 г около 272 ккал

1

2

3

4

5

6

7

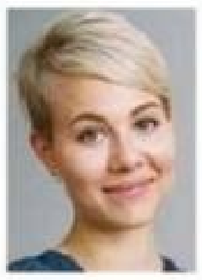
Тархун НАТУРАЛЬНЫЙ! Делаем сами

В магазинах продается любимый многими лимонад «Тархун». Если внимательно прочитать состав и предупреждения на большинстве этикеток, то можно прийти к однозначному выводу: пить не стоит!
Выход – приготовить самим.

Возьмите пучок тархуна (эстрагона), мелко нарежьте и пробейте блендером с 2–3 ст. ложками сахара в кашицу. Затем залейте стаканом кипятка, перемешайте и оставьте на 40 мин. остывать. Процедите через марлю.

В процеженный сок выжмите сок лимона, перемешайте. Основа готова. В стакан налейте 1/3 основы из тархуна и лимона, а оставшуюся часть заполните холодной минеральной водой. Можете добавить сахар, если вам не хватает сладости.

Еще больше пошаговых рецептов в журнале Академия кулинарии

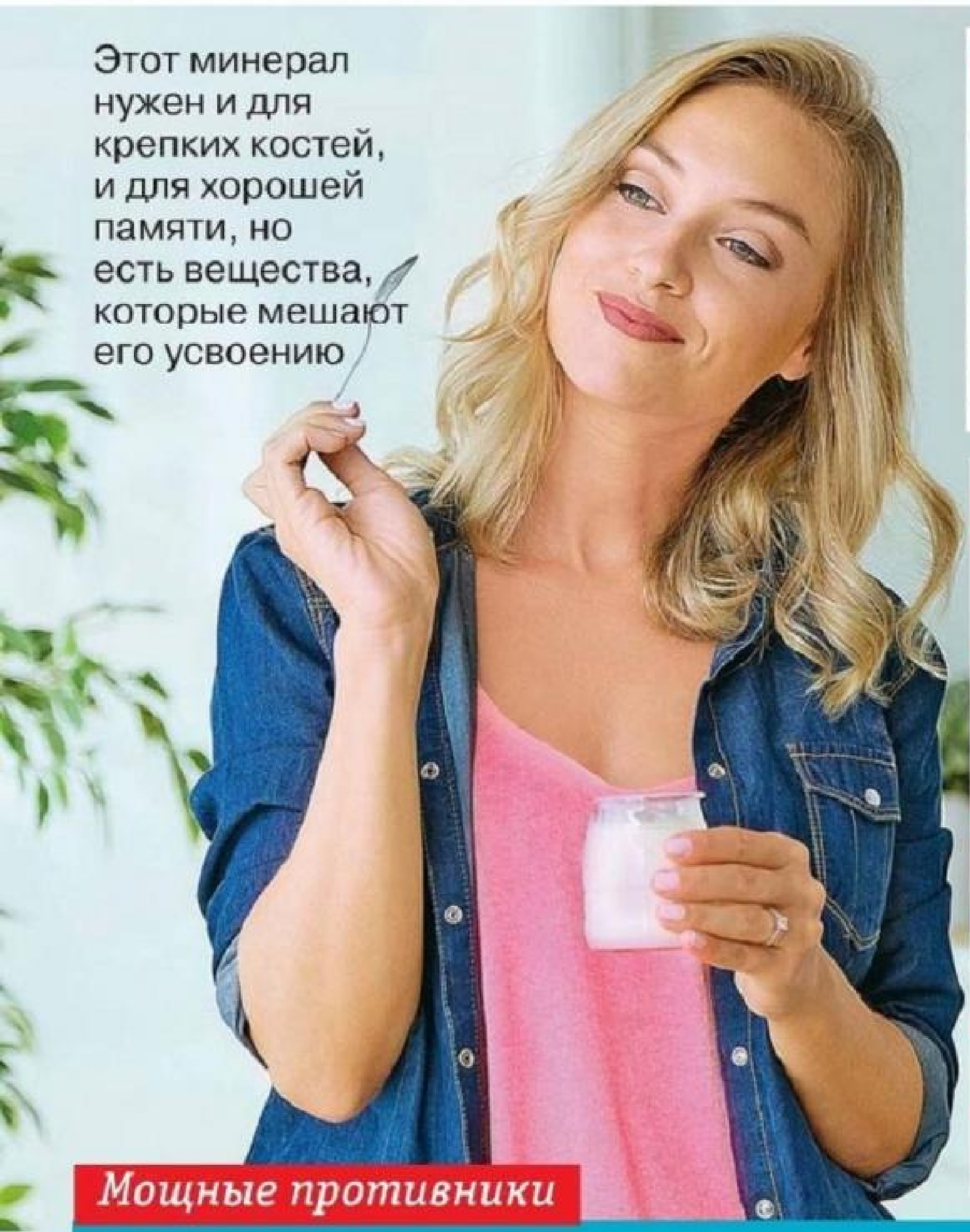


Ольга ВИДЯКИНА

Врач – гастроэнтеролог-нутрициолог клиники «Креде Эксперто»

Кальций: трудности усвоения

Этот минерал нужен и для крепких костей, и для хорошей памяти, но есть вещества, которые мешают его усвоению



Сколько нужно

Потребность в кальции зависит от возраста и пола. **Женщинам от 18 до 50 лет в день нужно 1000 мг кальция, старше – 1200 мг.** Норма для мужчин от 18 до 60 лет – 1000 мг, а с 60 – 1200 мг. При ряде заболеваний врач может увеличить норму кальция.

Получать кальций лучше с продуктами (излишки выводятся). Чтобы набрать норму, в сутки нужно съедать не менее трех порций молочных продуктов. Одна порция – это 30 г сыра/100 г творога/150 г йогурта/200 мл молока. Есть кальций и в других продуктах: кунжуте, капусте, орехах, зелени.

Если минерала не хватает

Вот характерные симптомы дефицита.

- ✔ Ломкие, слоящиеся ногти, секущиеся волосы, сухая кожа.
- ✔ Снижение плотности костей, частые переломы.
- ✔ Онемение пальцев рук – недостаток кальция приводит к спазмам в мышцах.
- ✔ Нарушения сердечного ритма – минерал регулирует мышечные сокращения.
- ✔ Ухудшение памяти: из-за дефицита гибнут нейроны.
- ✔ Кровотечения, пониженная свертываемость крови – кальций ее повышает.

Внимание!

Принимать препараты кальция следует только по назначению врача – велик риск передозировки, что может спровоцировать образование камней в почках, отложения в сосудах.

Помощники

Для усвоения кальция **необходимы витамин D, магний и фосфор.** Источники витамина D – жирная рыба, морепродукты, яйца. А еще он синтезируется в коже под действием ультрафиолета. А магний и фосфор содержатся в том же твороге, орехах, семенах, а также в рыбе.

Мощные противники

Есть целые группы продуктов, которые препятствуют усвоению кальция.

Кофе и другие кофеинсодержащие напитки. Точнее, их избыток. Безопасная норма кофе – 2 чашки в день. В количествах, превышающих норму, кофеин нарушает кислотное равновесие в крови. И чтобы восстановить его, организм использует кальций. В лучшем случае берет из еды, в худшем – из костей.

Пальмовое масло. Это ингредиент, который добавляется в кондитерские изделия, выпечку, молочные продукты с заменителями молочного жира. Из-за него образуются нерастворимые соли кальция, которые не всасываются в кишечнике и выводятся со стулом.

Сахар, любые быстрые углеводы. Их избыток нарушает кишечную микрофлору, что тормозит и ухудшает всасывание кальция в кровь.

Орехи, семена, нешлифованные крупы, отруби и бобовые. В них содержится фитиновая кислота: связываясь с полезными элементами (кальцием, калием, цинком, железом), она делает их трудноусвояемыми.

! Нейтрализовать кислоту несложно. Орехи и семена перед употреблением стоит замачивать на пару часов или проращивать. А злаки и бобовые лучше подвергать термической обработке.

Белковые продукты. Если их мало, кальций усваивается плохо: частички белков помогают минералу проникнуть в клетки. А когда белка слишком много, например при белковой или кето-диете, повышается кислотность крови, а значит, кальций расходуется на нормализацию кислотно-щелочного баланса крови.

В следующем выпуске № 22

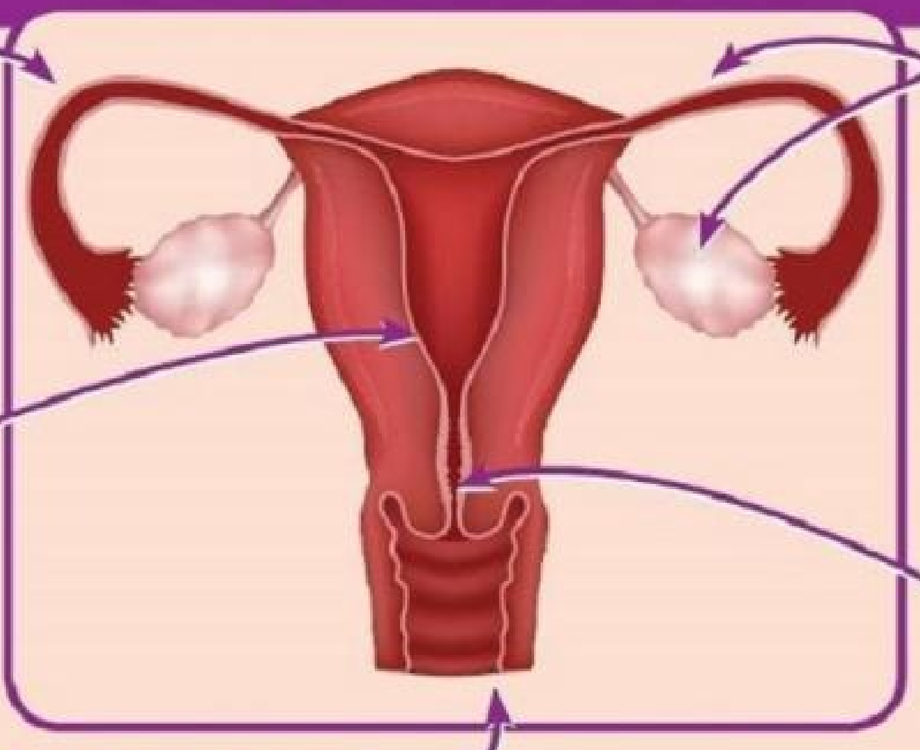
О каких заболеваниях расскажет кожа.

В продаже с 25 мая

Фото: Shutterstock

Женские проблемы

Гинекологические диагнозы кажутся пугающими. Давайте разберемся, что стоит за этими названиями, чтобы не поддаваться панике без повода



САЛЬПИНГИТ
Воспаление маточных (фаллопиевых) труб. Заболевание развивается чаще всего при попадании патогенной микрофлоры из полости матки.

ЭНДОМЕТРИТ
Воспаление слизистой оболочки матки. Его могут спровоцировать вирусы, грибки, нарушение микрофлоры, например из-за внутриматочной спирали, гормональных контрацептивов.

ЭНДОМИОМЕТРИТ
Воспаление слизистой и мышечной оболочки матки. Возникает в результате эндометрита.

САЛЬПИНГООФОРИТ
Он же аднексит. Воспаление придатков (фаллопиевых труб и яичников). В нем могут быть повинны патогенные микроорганизмы, чье проникновение провоцируют стресс, переутомление, ослабление иммунитета.

ЦЕРВИЦИТ
Воспаление шейки матки. Обычно его вызывают гонококки и хламидии. И те и другие относятся к возбудителям инфекций, передающихся половым путем.

ПАНМЕТРИТ
Воспаление всей матки, которое может закончиться абсцессом.

ВУЛЬВОВАГИНИТ
Это воспаление влагалища и наружных половых органов. Чаще всего оно вызывается бактериальным вагинозом (нарушением микрофлоры влагалища), кандидозом (молочницей), трихомониазом (венерической инфекцией, вызываемой трихомонадой). Провокаторами воспаления могут быть и аллергены или химикаты. Иногда у дам в возрасте на фоне дефицита гормонов может развиться атрофический вагинит.

КАКИЕ АНАЛИЗЫ НУЖНЫ

✔ **Бактериологический мазок.** Он позволяет выявить нарушение микрофлоры, молочницу, гонококки, трихомонаду. Его берут из влагалища, шейки и полости матки.

✔ **ПЦР.** Помогает обнаружить ДНК в основном вирусных возбудителей, например хламидий, вируса папилломы человека, герпеса, уреаплазмы, цитомегаловируса.

ВАЖНО! Для выявления нарушения микрофлоры метод ПЦР не подходит.

✔ Для диагностики воспалений матки, фаллопиевых труб и яичников применяется **УЗИ.**

Как защитить глаза от ультрафиолета

Игорь АЗНАУРЯН

Офтальмохирург, основатель детских глазных клиник «Ясный Взор», д. м. н.

Длительное пребывание на солнце может привести к преждевременному старению кожи, ожогам. Но также могут пострадать и глаза

В чём опасность

Даже короткое воздействие UV-излучения может вызвать воспаление роговицы (проявляется болью, покраснением, жжением, слезотечением). А длительное (к тому же ультрафиолет может и накапливаться) повышает риск развития, например, катаракты.

Причем наиболее опасно не дневное, а утреннее и вечернее солнце – в это время лучи светят прямо в глаза.

Очки и шляпа

Одно из лучших средств защиты – солнцезащитные очки с блокировкой UV-лучей.

На дужках ищите маркировку.

➔ UV400 (380): способны блокировать 95–99% вредного излучения.

➔ UV200: поглощают 50% вредного излучения.

Выбирая очки, не нужно смотреть на степень затемнения линз: необязательно они должны быть черными (не у всех темных очков есть фильтр, блокирующий UV-лучи!). Стекла с фильтрами могут быть даже прозрачными.

Кроме очков, защищают глаза от солнца и головные уборы с широкими полями, козырьком (панама, шляпа, кепка): они отсекают большую часть лучей.

Кстати

Не стоит смотреть на воду, не защитив глаза очками: отраженный ультрафиолет легко может травмировать сетчатку, хрусталик.

Девушка пробовала сотню диет, а помогло растительное питание

Так выглядела Элис, пока не села на растительную диету с соком сельдерея

Элис Смит: «Я полностью исцелилась от экземы с помощью одного продукта!»

Сельдерей всемогущий

Сколько врачей мне говорили, что исцеление невозможно! – рассказывает Элис из Великобритании. – Но оказалось, волшебная таблетка существует. И она растет на грядке!

ЧУЖОЙ ПРИМЕР

Еще пять лет назад кожа девушки была покрыта кроваво-красной коркой экземы.

– Однажды я увидела в соцсетях фотографии девочки со страшным псориазом на теле. На фото «после» она была здорова! Якобы именно сельдерей исцелил ее от кожного заболевания, – говорит Элис. – Я решила попробовать. Каждое утро натощак выпивала около 450 мл свежевыжатого сока сельдерея. Первое, что я почувствовала, – проблемы с пищеварением просто исчезли: ни вздутия, ни боли в желудке!

Красная корка!

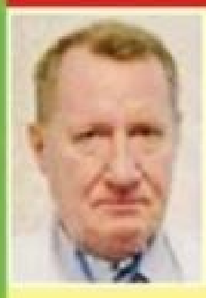
ИСЦЕЛЕНИЕ

Элис решила полностью отказаться от стероидов. Без лекарств тело сразу превратилось в кровоточащую рану! Но девушка не сдавалась. Она перешла на растительное питание: без мяса, рыбы, молока и яиц. Через несколько месяцев экзема стала проходить.

– На полное выздоровление ушло целых 5 лет, но теперь я свободна от болезни и лекарств! – ликует Элис. – Когда я не пью сок сельдерея хотя бы пару дней, на теле появляются маленькие пятна экземы. Для меня это главное доказательство того, что сельдерей – лучшее лекарство!

Ксения ПАТРУШЕВА, журнал «Вот это истории!»

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Владимир ЛОГОША

Фитотерапевт

Сок сельдерея очищает кровь, его применяют при лечении кожных заболеваний. Но избавиться от экземы девушке помог все же не сельдерей, а отказ от вредных продуктов. Здоровое питание нормализовало обмен веществ, ведь кожные болезни появляются на фоне его нарушения. А сельдерей ускорил выздоровление: его эффективность, как и любого фитопрепарата, возрастает после очищения организма.

Рука Элис: фото с разницей в пять лет

Фото справа: после отмены стероидов

Еще больше потрясающих историй читайте в журнале

Вот это истории!

В продаже 1 раз в 2 недели!

Порядок в ванной

Разместить огромное количество предметов так, чтобы они не мешали, но и были всегда под рукой, помогут эти идеи

◀ Компактно!

На относительно небольшом пространстве поместилось все необходимое: раковина с тумбочкой, полотенцесушитель и стиральная машинка, встроенная в элегантный деревянный короб.

Всё выше и выше! ▲

Вешалка на двери существенно экономит место и решает проблему хранения полотенец, банных халатов, фена, плоек и т. д.

▼ По углам

В маленькой ванной важно задействовать буквально каждый уголок. Эту задачу прекрасно решает специальная подвесная полка.

На стремянке ▶

Альтернативой привычным шкафчикам и полкам может послужить удобный стеллаж-стремянка. Это идеальное место для хранения полотенец, особенно если семья большая.

Подальше от глаз ▲

Вещи и аксессуары, которыми вы не пользуетесь каждый день, сложите в большую плетеную корзинку и поставьте на полку.

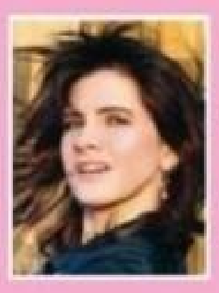
Фото: Shutterstock

Удобно и стильно

Такая стильная этажерка позволяет разместить все необходимые вещи в удобном порядке и органично вписывается в интерьер современной ванной.

Больше лёгкости ▲

Умывальник из стекла визуально не загромождает пространство, что особенно актуально для небольших ванн. Место под ним можно занять открытыми полочками для хранения полотенец и средств гигиены.



Светлана ДЕМИДОВА

Путешественница, тревел-журналист

Горы России: пейзажи и развлечения

Покататься, подышать свежим воздухом и посмотреть окрестности – лучше гор могут быть только горы!

ДОГЭЭ, Республика Тыва

1002-метровую гору, возвышающуюся над Кызылом, паломники нередко выбирают для восхождения с целью саморазвития и получения заряда бодрости, а туристы – из-за возможности увидеть **панораму города Кызыла, горные хребты и слияние рек Бий-Хем и Каа-Хем** (Большого и Малого Енисея) в один могучий Енисей. К слову, точка слияния – географический центр Азии! Подъем на священную гору и сейчас считается средством очиститься от грехов и избавиться от дурных мыслей, а еще ее склоны нередко выбирают для проведения массовых мероприятий – забегов и эстафет. В этом году гора обзаведется позолоченной статуей Будды в позе лотоса – строительство религиозного символа велось несколько лет и наконец завершается.

Где находится: г. Кызыл.

Гора Догээ всегда считалась священной: ей поклонялись и проводили здесь обряды

Скала Парабола в парке «Ергаки»

Перед глазами туристов предстает потрясающий вид на горы и живописные окрестности

ХИБИНЫ, Мурманская область

Невысокие горы Кольского полуострова известны всем, кто мечтает **увидеть северное сияние.** Зимой расположенный за полярным кругом массив притягивает любителей горнолыжного спорта и северных красот, летом, которое, правда, здесь весьма короткое, – любителей пешего туризма и видов с высоты. **Здесь множество туристических маршрутов разной степени сложности,** охватывающих склоны, озера, ущелья. Когда-то Хибины были домом целого народа, и от саамов горам достались непривычные названия: Юдычвумчорр (высшая точка массива – 1200 м), Кукисвумчорр, Вудъяврчорр и другие, не менее труднопроизносимые. И, конечно, многочисленные легенды – о человечках, живущих под землей и защищающих народ от чужаков. Сейчас это национальный парк со множеством занесенных в Красную книгу растений.

Где находится: города Кировск и Апатиты.

ЗУБ ДРАКОНА, Красноярский край

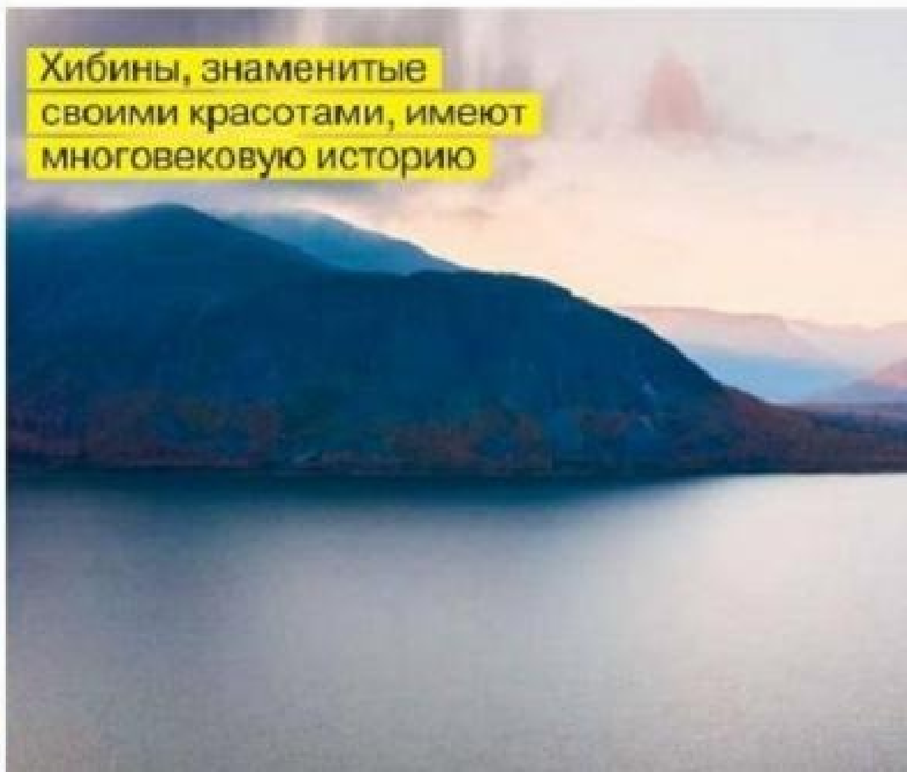
Одна из самых впечатляющих точек горного хребта **Ергаки – пик высотой 2176 м.** Чтобы подняться к нему, не нужно обладать специальной подготовкой, а вот смелость не помешает: Зуб Дракона нависает над пропастью. Забравшихся на его вершину ждет возможность увидеть фантастические окрестности и парк «Ергаки» – и получить фото на удивительном выступе, парящем в воздухе. Маршрут к нему лежит через ряд не менее интересных мест, среди которых множество **горных озер.**

Без легенды один из самых зрелищных пиков страны тоже не обошелся: по преданию, боги превратили сильного и бесстрашного богатыря в камень, чтобы он и после жизни продолжал защищать Ергаки, а дракон, призванный разрушить его память, был поражен молнией и упал рядом.

Где находится: ближайшие города – Абакан или Кызыл, от них 200 км.

СОБОЛИНАЯ, Иркутская область

Гора неподалеку от Байкала – полноценный развлекательный комплекс. Здесь несколько гостиниц, смотровая площадка на высоте 900 м и даже спа-центр с грязеле-



Хибины, знаменитые своими красотами, имеют многовековую историю

Фото: Shutterstock (4), Depositphotos (2), Legion-Media (2), instagram.com

Что может быть полезнее чистого горного воздуха?

Летом жизнь в Сорочанах не прекращается: можно взять напрокат велосипед, ролики или отдохнуть на пляже у водоема

Из-за большого количества скал Качканар прозвали «каменным городом»

Уральский Будда на горе Качканар: его сделали сами монахи из пенопласта

чением и шоколадными обертываниями. Для тех, кто хочет окунуться в природу и побыть в центре байкальской тайги, у горы **есть экотропа «Сказочная»** – лес будто из книг Толкиена, возможность бродить в гуще сибирских кедров, не нанося вреда природной экосистеме, и вид на Байкал с самой высокой точки курорта. А еще летом здесь работает веревочный парк и регулярно проходят мероприятия – мастер-классы, флешмобы, дегустации сибирских блюд.

Где находится: г. Байкальск.

КАЧКАНАР, Свердловская область

Одна из самых живописных гор Среднего Урала привлекает туристов тем, что для подъема не требуется специальной подготовки. На вершине горы можно увидеть множество скал причудливой формы, и одна из самых популярных – «Верблюд» – чаще всего попадает в объектив гостей. А самая интересная достопримечательность горы – **буддийский монастырь Шедруб Линг**, уникальный объект, который регулярно посещают паломники и туристы: только нужно заранее подать заявку на сайте монастыря. Его строительство продолжается и сейчас, поэтому монахи всегда благодарны за принесенные в дар стройматериалы. Умиротворение, свежий воздух и потрясающие виды – поводы посетить знаменитую уральскую обитель.

Где находится: г. Качканар.

ИРЕМЕЛЬ, Республика Башкортостан

1582-метровую гору считают своей достопримечательностью два региона – Башкирия, где она находится, и Челябинская область, со стороны которой добраться намного проще и откуда стартует большинство экскурсий и походов. Ранее поверья запрещали восходить на священную гору кому-либо, кроме жрецов или героев, но сейчас это популярное у туристов место. Подъем на Иремель осложнен подвижными («живыми») камнями, пронизывающим ветром и перепадом давления, но вполне доступен и людям без специальной подготовки. Тем, кто добрался до плато, открываются виды на десятки километров вокруг. **Кроме живописного обзора, сюда идут ради «места силы» и за исполнением желаний.** Но загаданное сбудется, только если правильно сформулировано и служит благим целям.

Где находится: п. Тюлюк, ближайшие крупные города – Уфа и Челябинск.

СОРОЧАНЫ, Московская область

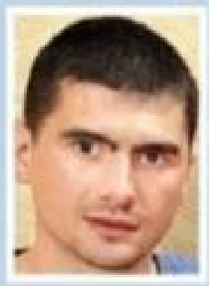
Гора неподалеку от столицы не отличается высотой (всего 225 м), но имеет большое значение для любителей развлечений: зимой здесь горнолыжный курорт, летом – **прогулки на лодках и катамаранах, мангалы и беседки, площадки для игр в футбол и волейбол** и место для прогулок на свежем воздухе в экологически чистой зоне. Виды на подмосковные красоты, к слову, тоже стоят того, чтобы быть запечатленными!

Где находится: д. Курово, Дмитровский р-н.

Окрестности горы Иремель притягивают как обычных туристов, так и любителей загадок

Эти способы помогут вам быстро поднять себе настроение в любой ситуации!

Прощай, грусть!



Павел ТАБЕКОВ

Психолог

Отправьтесь на прогулку

Если вам вдруг взгрустнулось, отправляйтесь в парк или лес. Слушайте птиц, кормите белочек с рук, наслаждайтесь ароматом цветущих растений. Гуляйте медленно, с толком и обязательно отключите на это время телефон, чтобы ничего не отвлекало вас от связи с природой.

Послушайте музыку

Запишите диск или создайте плейлист из песен или композиций, которые вызывают у вас приятные эмоции. Желательно, чтобы музыка была бодрой и веселой. Этот сборник станет палочкой-выручалочкой на случай, если вас в какой-то момент настигнет хандра, так как доказано, что музыка оказывает терапевтический эффект.

Совет

Послушайте шедевры классической музыки. Наукой доказано, что она способна возвращать к жизни даже увядающие растения!

Вспомните прошлое

Полистайте альбом с детскими фотографиями. Это поможет окунуться в самую беззаботную пору и вспомнить смешные истории, которые поднимут вам настроение. Таким же эффектом обладают снимки, сделанные во время путешествий.

Смените палитру

Цвет – один из самых быстрых способов поднять настроение. Наденьте кофточку зеленого, желтого или оранжевого цвета – и увидите, как ваше настроение меняется в лучшую сторону.

Наведите порядок

На подсознательном уровне нас «добивает» беспорядок в квартире – это уже доказанный факт. Особенно портит настроение хаос в шкафу. Смело беритесь за дело, даже понимая, что уборка может затянуться. Зато, когда вы увидите идеальный порядок в доме, ваше настроение резко пойдет в гору.

Поговорите по душам

Часто в плохом расположении духа мы избегаем общения. Но практика показывает, что, если пересилить себя и просто поговорить с другими людьми, например членами семьи или близкой подругой, то на душе станет легче. Даже простая болтовня с соседкой способна отвлечь от горестных мыслей.

Сделайте что-нибудь спонтанное

Полезно включать в повседневную жизнь события, которые делаются необдуманно. Например, принимая душ, громко прочитать стихотворение Маяковского или сделать перед зеркалом десять приседаний. Такие моменты помогают спастись от рутины, которая часто является источником грусти.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Замуж за нелюбимого

Весталия МОРОЗОВА

Семейный психолог

Выхожу замуж. Любви нет, но и без этого же семьи бывают? Очень боюсь одиночества...

Инна В., 29 лет, г. Омск

Вы уверены, что это замужество спасет вас от одиночества? Внешне – может быть. Но совместное проживание и ведение дел не означают, что в браке есть духовная близость. А без этого вы можете почувствовать себя еще более одинокой. С этим вам придется либо смириться, а значит, обречь себя на страдания, либо в конце концов решиться на развод. Да, и без любви бывают семьи, но они построены на взаимопонимании, соучастии и других целых эмоциях. Может быть, стоит какое-то время пожить вместе без штампа? Так вы узнаете, ваш ли это человек.

Фото: Shutterstock

Ирина КОВАЛЕВА

Педиатр

Кишечные инфекции – едва ли не главная опасность лета. Как и чем в этом случае облегчить состояние сына или дочки?

Если ребёнок отравился

Только свежее!

Даже ненадолго не оставляйте в тепле колбасу, творог, сметану, рыбу, мясо, овощи и фрукты, особенно сладкие. В их мякоти быстро плодятся дизентерийные палочки, сальмонеллы и другие микробы. Учтите, разрезанные помидор и арбуз, пролежавшие в холодильнике сутки, уже опасны для ребенка! **Летом ничего не готовьте впрок.** Продукты, прошедшие термическую обработку (котлеты, супы, различные гарниры и др.), могут храниться в холодильнике не более 12–14 часов.

От продуктов с истекшим сроком годности незамедлительно избавляйтесь.

**Данные препараты выбраны произвольно и имеют аналоги. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.*

Первая помощь

Кишечные инфекции дети подхватывают легче, а переносят тяжелее, чем взрослые. Пищевое отравление опасно развитием сильной интоксикации (отравления бактериальными ядами) и потерей жидкости (обезвоживанием). Поэтому в серьезных случаях сразу вызывайте врача.

До прихода доктора не кормите ребенка, только поите его побольше. **Обильное питье восполняет потерю жидкости и помогает выводить токсины из кишечника, уменьшая их поступление в кровь.** Давайте охлажденную кипяченую воду маленькими порциями, даже если ребенок очень хочет пить. Если он выпьет сразу целую чашку, рвота только усилится. Садитесь рядом и поите по 1 ст. ложке каждые 5–10 мин. После каждого эпизода рвоты или поноса ребенок 1,5–2 лет должен выпить в общей сложности четверть стакана жидкости, от 2 до 3 лет – полстакана, старше – стакан.

Важно!

Признаки острой кишечной ифекции: диарея, которая длится более 2 часов, частая рвота, учащенный пульс, бледность, синюшность губ.

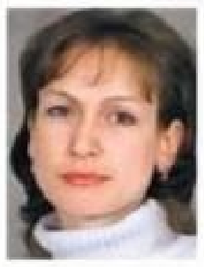
Домашнее лечение

В легких случаях рвоты и температуры у ребенка может и не быть – только жидкий стул. В этом случае детям старше 4 лет кроме кипяченой воды можно дать **чай – свежезаваренный и некрепкий, без сахара или в крайнем случае чуть подслащенный.** Для восполнения потери солей полезен регидрон (пакетик на 1 л), гидровит*, а для выведения токсинов – полисорб, энтеросгель*. Можно дать малышу немножко **подсоленной водички** (1/2 ч. ложки соли на стакан воды) в качестве источника натрия и хлора: они уходят из кишечника при поносе.

При отравлении нужны также растворы, содержащие калий. Им богат **морковный отвар.** Натрите морковь на крупной терке, залейте водой, прокипятите 20 мин., процедите. Так же готовятся отвары из картофеля (его надо чуть подсолить), изюма и кураги, тоже восполняющие потерю калия.

Сделайте с ребёнком

Открытка «Соловей»



Елена ХРАМОВА

Автор работы, г. Сызрань

Вам понадобятся:

● цветная бумага и цветной картон ● клей ● ножницы ● линейка ● фломастер

Как делать

1 Из 1/2 картона желтого цвета вырежьте основу открытки – скворечник *(фото 1)*. Из цветной бумаги вырежьте детали для птички: из голубой – круг, треугольник и заготовку в форме капли, из белой – овал.

2 Приклейте к основе детали птицы. Вырежьте из коричневой бумаги клюв и приклейте. Вырежьте из цветной бумаги цветок, глаз, щечку *(фото 2)*. Приклейте детали на голову птицы. Вырежьте из синей бумаги три «волны» и украсьте ими скворечник. Вырежьте из зеленой бумаги 3 листика, прикрепите их за крышу скворечника, нарисуйте ноты.

Какой газон желаете?

Зная особенности того или иного вида лужайки, выбрать зеленый ковер для дачи будет проще

ОБЫКНОВЕННЫЙ

Дает возможность создавать сочный зеленый ковер на поверхности с неровным рельефом. К тому же стоимость газонной смеси невысока. В нее обычно входят **обыкновенная полевица и полевой гребенник.** Если вы хотите повысить сопротивляемость лужайки к вытаптыванию, к этим растениям можно добавить **красную овсяницу, мятлик луговой или райграс.**

СПОРТИВНЫЙ

Представляет собой сверхвыносливое зеленое покрытие, на котором можно играть с мячом, бегать и прыгать. Но чтобы оно было таким, для создания спортивного газона используют травосмесь, в состав которой входят **овсяная полевица, полевица луговая, райграс пастбищный.**

На 1 кв. м высеивается в полтора раза больше семян, чем при создании любого другого газона.

ПАРТЕРНЫЙ

Такое покрытие еще называют парадным – оно совершенно не предназначено для того, чтобы по нему ходили, играли или устраивали на нем пикники. Его создают просто для любования. В состав смесей входят многолетние растения, травы, которые растут очень медленно. Чаще всего используется **дуэт овсяницы и полевицы.** Партерный газон – привереда: хорошо растет на плодородных почвах.

МАВРИТАНСКИЙ

Нетребовательный к грунту и погодным условиям. Хорошо растет в тени деревьев, у водоема. В смесь для газона входят **злаки и красивоцветущие растения:** львиный зев, маттиола луговая, мак, ромашка и др.

ЛУГОВОЙ

Не самый эффектный, но зато очень недорогой и простой в уходе. Для его создания чаще всего используются злаки и многолетние луговые травы: **клевер, люцерна, горец, будра и др.**

Лунный календарь

24, 25 мая – высадка рассады овощей на грядку, посев тыквенных (дыни, кабачков, огурцов и др.), посадка картофеля, чеснока, замачивание семян, полив, подкормка, посадка роз, сбор листьев лекарственных растений.

26 мая – неблагоприятны работы с растениями.

27 мая – посадка картофеля, чеснока, посев лука, бобовых, редиса, борьба с болезнями и вредителями, посадка клубнелуковичных цветов и вьющихся растений, укоренение черенков, посадка жимолости, облепихи, клубники.

28, 29 мая – посадка корнеплодов (свеклы, редиса, моркови), тыквы, петрушки, подкормка, пикировка.

30 мая – борьба с сорняками и наземными вредителями, санитарная обрезка, вырезка усов клубники.

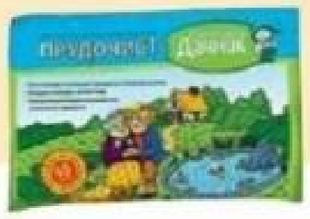
Пригодятся!

ЗАБАВНО! Подвесная фигура «Кролик», Planet Garden. Цена: от 600 руб.

УДОБНЫЙ ВАРИАНТ Садовый аккумуляторный опрыскиватель «Ставмаш», 16 л. Цена: от 2700 руб.

ОТ МЕДВЕДКИ Средство защиты «Рембек». Цена: от 50 руб.

ЧИСТАЯ ВОДА Средство защиты «Прудочист». Цена: от 250 руб.



Почему загнивают завязи кабачков

Как избежать этой неприятности и что делать, если вы с ней столкнулись

ОШИБКИ ПРИ СЕВООБОРОТЕ

Кабачки забирают из почвы полезные вещества по максимуму, поэтому **раз в 3–4 года нужно менять место** выращивания этих овощей. Кроме того, не стоит сажать кабачки после огурцов, дыни, арбуза, тыквы – культуры поражаются одними болезнями. Хорошие предшественники – капуста, свекла, лук, петрушка.

ПЛОХАЯ ПОГОДА

Холодные ночи. В этом случае накройте грядки вечером агроволокном. Согреть кабачки ночью также можно, разложив пластиковые бутылки с водой между кустами: днем они будут греться на солнце, а ночью – отдавать тепло в почву.

Проливные дожди. Чтобы предохранить завязи от лишней влаги, подстелите под кустики солому.

РАСТЕНИЯМ ТЕСНО

Густая посадка кабачков на грядке мешает проветриванию кустиков и прогреванию почвы у основания растений. **Проредите посадки, удалив листья, закрывающие центр куста.**

НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПОЛИВ

Увлажнять кабачки нужно исключительно под корень – попав на завязи, влага может вызвать их гниение. Кабачки любят тепло, а значит, поливать их следует теплой водой.

НЕТ ОПЫЛЕНИЯ

При отсутствии насекомых-опылителей кабачки просто перестают развиваться. Значит, **будем опылять вручную.** Сорвите мужской цветок (он без зародыша у основания) и при помощи ватной палочки перенесите пыльцу на рыльце женского цветка.

ОДОЛЕЛИ БОЛЯЧКИ

Белая гниль. Первые признаки – серые пятна с черными точками на листьях и завязях. Причины – избыток влаги, недостаток калия в почве. Сократите полив, удобрите растения препаратом, содержащим калий. Сильно пораженный кустик лучше удалить и сжечь.

Мучнистая роса. Признаки – белый налет на листьях. Освободите грядку от серьезно заболевших кустиков, остальные опрыскайте раствором медного купороса.

5 правил ручной перекопки

Подготовка земли под посадки – работа непростая и требует определенных навыков

1. Выбираем инструмент

Для вскопки грядок подойдет **штык-лопата.** Она справится с любым типом земли, но потребуется физическая сила. Можно воспользоваться **вилами:** работать легче, к тому же обработанная почва становится более мелкой и рыхлой, что особенно хорошо для рассады.

2. Одеваемся грамотно

Обезопасить руки от заноз и мозолей можно с помощью **перчаток с прорезиненными ладонями.** А чтобы не причинять боли стопе при нажатии ногой на инструмент, работать следует в **закрытой обуви с толстой подошвой.**

3. Выделяем участок

Перед тем как взяться за лопату, с помощью колышков и веревки разметьте границы огорода. Затем убедитесь, что почва хорошо просохла. Возьмите комочек земли и с высоты 1 м бросьте его вниз. **Он должен рассыпаться.** Прилип к почве? Земля еще не готова к перекопке.

4. Действуем по науке

Вдоль одной стороны отмеченного участка выкопайте первую траншею. **Землю из нее складывайте отдельно.** Почвой из каждой следующей траншеи наполняйте предыдущую канавку. Последнюю бороздку заполните грунтом из первой канавки.

5. Копаем правильно

При работе лопата (вилы) должна быть **вертикально поставлена к земле.** Такое положение позволяет инструменту глубже вонзиться в почву и захватить больший пласт земли.

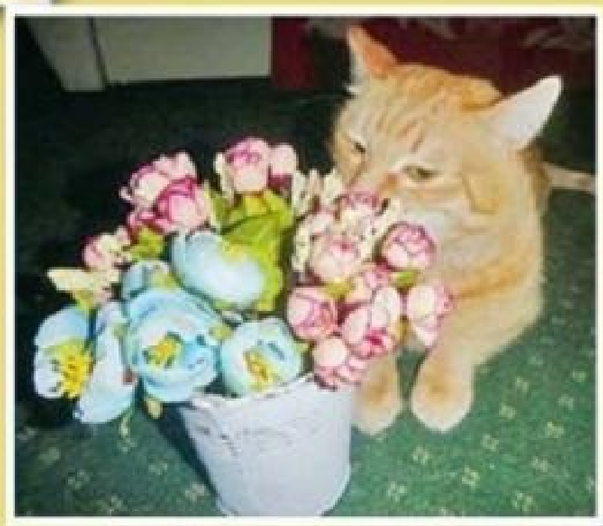
Работайте в среднем темпе – и устанете меньше, и вскопаете больше.

Фото: Shutterstock

Забавные фото от читателей

«Странно, запаха не чувствую. Так, а если на вкус?.. Караул, неужели у меня ковид? Тьфу, и кто пластмассовые цветы придумал?!»
Кот Гоша (хозяин Александр Петров, г. Саратов)

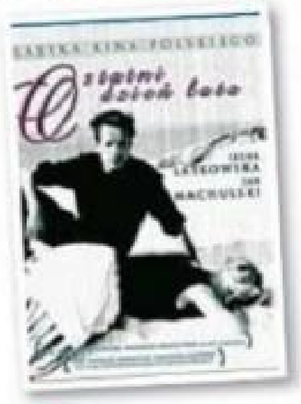
«Просила у мужа красную машину – вот, подарил... Не «Мерседес», конечно, но в хозяйстве пригодится!»
На фото Наталья Гофман, г. Томск



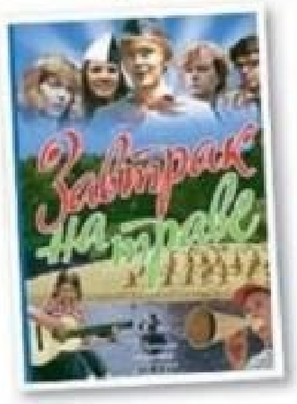
Присылайте свои фото с пометкой **«Фото недели»** на электронную почту **woman@im-media.ru**

Что посмотреть в выходные

3 лучших фильма о приключениях на отдыхе



«Последний день лета», 1958 г.
На пустынном балтийском пляже встретились двое – Он и Она... В ролях: И. Лясковская, Я. Михульский.



«Завтрак на траве», 1979 г.
Вслед за любимой Иван отправляется работать вожатым в пионерский лагерь. В главной роли: С. Проханов.

«На обочине», 2004 г.
Майлз и Джек отправляются в поездку по винодельням Калифорнии... В ролях: П. Джаматти, Т. Хейден Черч.

Еженедельный журнал «Всё для женщины» № 21 (776), дата выхода в свет: 18 мая 2021 г.

Учредитель и издатель: ООО «ИМ Медиа»
Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-79996 от 25.12.2020

Генеральный директор: Алексей Иванов
Исполнительный директор: Муза Монамс
Издатель: Александр Иоффе
Главный редактор: Ирина Александровна Бобкова
Дизайн и верстка: Екатерина Сыроквашина (арт-директор), Илона Большагина, Елена Бокова
Бильдредактор: Екатерина Егорова
Редколлегия: Анжела Добровольская, Ольга Богрова (зам. главного редактора), Елена Кинчевская, Елена Нахапетова, Наталья Овчаренко, Алла Табекова
Корректоры: Виктория Маса, Вероника Матвеева
Распространение: ООО «ТДС». Тел.: (495) 974-76-08
Распространение в Республике Беларусь: ООО «Росчерк». 220100, г. Минск, ул. Сурганова, д. 57б. Тел.: (017) 331-94-27
Размещение рекламы: (495) 974-77-48, adv@im-media.ru
За достоверность рекламы несет ответственность рекламодатель
Подписка с любого месяца на почте: в официальном каталоге «Почты России» «Подписные издания» – подписной индекс П1339, в каталоге «Пресса России. Газеты и журналы» – подписной индекс 18147. Подписка в Республике Беларусь по каталогу «Белпочта»
Адрес редакции, издателя: 105094, г. Москва, ул. Золотая, д. 11. Тел.: (495) 974-73-83, e-mail: woman@im-media.ru
Адрес для писем: 105094, г. Москва, а/я 2, ООО «ИМ Медиа», журнал «Всё для женщины»
Отпечатано в типографии: ОАО «Московская газетная типография», 123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр. 1
Тираж: 304 001 экз.
Розничная цена свободная. 16+

Фото: Shutterstock

Перепечатка и использование материалов допускаются только с письменного разрешения редакции

Гороскоп для вас

С 18 по 24 мая

ОВЕН
21.03–20.04

Поездки, совершенные на этой неделе, окажутся не только удачными, но и судьбоносными. Вас могут позвать на новую работу, или вы встретите своего суженого.
Самые удачные дни: 19, 21, 24

ТЕЛЕЦ
21.04–20.05

Не планируйте на эту неделю ничего сложного. А еще лучше возьмите отпуск и побездельничайте. Побольше гуляйте на свежем воздухе, сходите в бассейн.
Самые удачные дни: 21–23

БЛИЗНЕЦЫ
21.05–21.06

Если у вас возникнут недопонимания со второй половинкой, не стоит лезть в бутылку. Для разговоров по душам лучше всего подойдет четверг.
Самые удачные дни: 18–20

РАК
22.06–22.07

На работе вас может ждать повышение. Но будьте готовы, что новая должность с первых дней принесет не столько прибыль, сколько заботы. Подумайте!
Самые удачные дни: 18, 23, 24

ЛЕВ
23.07–23.08

Рисковать финансами звезды сейчас не советуют, а вот начать откладывать на черный день – это то что надо! До пятницы завершите все начатые дела.
Самые удачные дни: 22–24

ДЕВА
24.08–23.09

Вдохновение, новые идеи – вот что вас ждет в ближайший звездный период. Не упустите ни одной мысли – записывайте за собой и сразу же воплощайте в жизнь!
Самые удачные дни: 20, 21, 24

ВЕСЫ
24.09–23.10

Сложности могут возникнуть там, где вы их совсем не ждали. Однако, если вы будете четко следовать намеченному плану, быстро и без потерь со всем справитесь.
Самые удачные дни: 20–22

СКОРПИОН
24.10–22.11

В первую половину периода от вас может потребоваться помощь как моральная, так и материальная. Будьте готовы помочь родственникам или близким друзьям.
Самые удачные дни: 18, 20, 22

СТРЕЛЕЦ
23.11–21.12

Уделите время себе. Сходите на маникюр, сделайте новую прическу и подумайте над сменой имиджа в целом. Прогулка по магазинам поможет понять, чего вы хотите.
Самые удачные дни: 20, 22, 24

КОЗЕРОГ
22.12–20.01

Неожиданная встреча с бывшим возлюбленным может всколыхнуть былые чувства. Решите для себя: готовы ли вы войти в ту же историю второй раз. На выходных сходите в гости.
Самые удачные дни: 19, 21, 23

ВОДОЛЕЙ
21.01–19.02

В этот период хорошо совершать культпоходы. Сходите на выставку или в музей. Посмотрите интересный спектакль. Только возьмите для компании кого-то из друзей.
Самые удачные дни: 18, 19, 21

РЫБЫ
20.02–20.03

Не спешите переходить к активным действиям в этот период. Он хорош для детального планирования и проработки нюансов. В пятницу ждите интересный звонок.
Самые удачные дни: 19–21

Не пропустите! Следующий номер «Всё для женщины» в продаже уже с 25 мая!

Настоящие кровососы!

Воспевший деда Мазая

Тришкина одежка

Легковушка из Франции

Зимняя игра ребятни

Отопительная «гармошка»

Баскервиль-..., где служил Бэрримор

Большой город на Иртыше

Алиса, сыгравшая Мымру

Черноухая рысь пустынь Туркмении

Пресловутый муж Сары

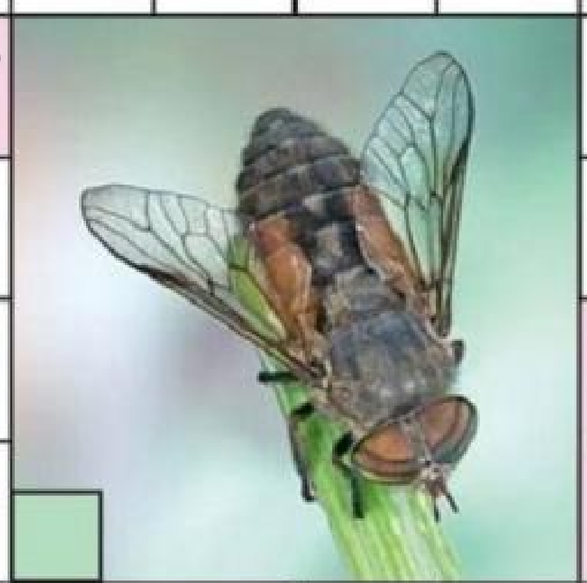
Источник знаний, а также жалоб и предложений

«Вода» в переводе на латынь

Штангист

Служитель Церкви

Им подкачивают шину



Живут на кошках и собаках

След от штампа

Вооруженный служащий

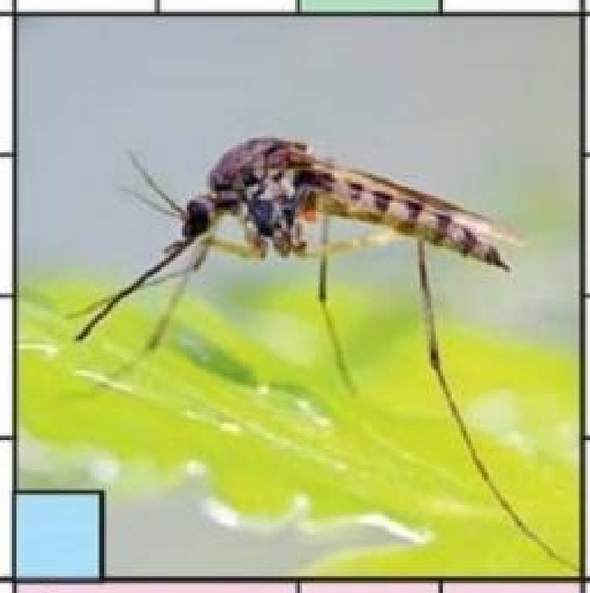
Главная среди артерий

Роман и кусачая муха

Почтовый извозчик

Царица Египта

Сугубая соблазнительница и кокетка



Изысканный блеск

Смысл тот же, слово другое

Бланк для опроса

Снаряд метателя – 2 кг весом

Птица с младенцем в клюве

Люлька, к мотоциклу приделанная

Упрямец, кричащий «Иа!»

Товарищ, почти как родной

Андре, блиставший на корте

Босс на стройке

Фидель и ... Кастро

Камень здоровья и совершенства на Востоке

Воспевший алые паруса мечты

Пьют кровь только самки этого насекомого

Точка зрения через объектив

Голливудец Микки ...

«Камчатка» Виктора Цоя

Кавалер Патрикеевны

Фильм с песнями «Аквариума»

Ответы на сканворд, напечатанный в № 20

			С			Д	Е	Г	У	С	Т	А	Т	О	Р
			Т		Э		Е		Р		В				
	С		Р		С		Й		О		И				
	Е		У		С	О	Л	О	М	И	Н				П
	С	О	К	К	Е	Р			О		О				Е
	Т		Т			Е	Ж	О	В		П	Р	И	Б	О	Р
	Р		У	Л	Е	Й			А	Р	А			Р		Е
К	А	Д	Р			Р					С	А	Б	О		Г
О		Л	А	Н	Д	О						У		С	Т	О
Л		И			Р							Р		Н		Р
О	Б	Н	О	В	А							Б	А	З	А		О
Р		Н			М	А	Н	Т	О					А	Н	О	Д
А		О	Р	Д	А				П					Г			К
Д		Т					К		И		Б	Е	С	Е	Д	А
О	С	А					Л	О	С		У					
	Т						У		А	Р	К					
	Р						Н		Н		М					
С	У	Б	Т	Р	О	П	И	К	И		Е					
	Я		К		Б			Л	Е	Й	К					
			А		О			Я			Е					
			Ч	И	З	Б	У	Р	Г	Е	Р					

Н. ДРОЗДОВ: «ЛАДИУМ - МОЙ ЛЕКАРЬ! СНИМЕТ БОЛЬ, ВЕРНЕТ ЗДОРОВЬЕ!»

Я повидал пол-мира. Новые страны, новые впечатления... И несмотря на возраст, я не перестаю работать, – путешествую и снимаюсь в телепередачах. Секрет моего здоровья – в небольшой капсуле – биокорректоре «Ладиум». Он – мой маленький магнитный лекарь.

Я ношу «Ладиум» каждый день по 2-6 часов. – Это так просто! Давление – нормальное! Сердце – не болит. Суставы – как в молодости. Смены погоды совершенно не чувствую! Уверен: «Ладиум» и Вам поможет!

НИКОЛАЙ ДРОЗДОВ,
ведущий Центр. телевидения

«Ладиум». Мы продолжаем в больших количествах получать заявки на него. Приносим извинения, что иногда «Ладиум» приходится слишком долго ждать – так велик спрос на него.

Как пользоваться прибором? «Ладиума» прост и надежен в эксплуатации. Самое главное в нем – капсула. Именно в ней вся сила и мощь лечебная. Именно она лечит. Она крепится к больному месту и носится курсами. В прилагаемой инструкции подробно рассказывается и показывается, как и сколько времени пользоваться прибором при том или ином заболевании.

«Ладиум» – медицинский прибор, блестяще прошедший несколько десятков клинических испытаний и имеющий сертификат и лицензию Минздрава РФ. Полный перечень заболеваний, показанных для лечения и профилактики, огромен:

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- ✔ **заболевания сердечно-сосудистой системы:** гипертония, гипотония 1-й, 2-й, 3-й степени, ишемия, стенокардия, вегето-сосудистая дистония, сердечный приступ, постинсультное состояние, варикозное расширение вен;
- ✔ **поражения опорно-двигательного аппарата:** остеохондроз, радикулит, невралгия, артрит, полиартрит, артроз, бурсит, подагра, пяточная шпора, межпозвоночная грыжа, отеки ног;
- ✔ **заболевания желудочно-кишечного тракта:** гастрит, дисбактериоз, колит, язвенная болезнь, заболевания 12-перстной кишки, печени (гепатит, цирроз) и желчного пузыря (холецистит, поджелудочной железы (панкреатит), запор;
- ✔ **неврологические, нервно-психические расстройства:** болевые синдромы, утомляемость, головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость, умственное переутомление;
- ✔ **заболевания мочевыделительной и половой систем:** моче- и желчекаменная болезнь, заболевания почек (пиелонефрит, нефрит), мочевого пузыря (цистит, уретрит), желчного пузыря (холецистит), импотенция, простатит, аденома предстательной железы, фригидность, воспаление женских половых органов, миома, эрозия шейки матки, нарушения цикла;
- ✔ **заболевания кожных покровов:** псориаз, герпес, дерматит, экзема, нейродермит;
- ✔ **заболевания нервной системы:** невропатии, радикулит;
- ✔ **заболевания респираторного тракта:** ангина, хроническая обструктивная болезнь легких, ринит, бронхиальная астма, гайморит, фарингит, пневмония в стадии выздоровления, насморк, кашель, аллергия, тугоухость;
- ✔ **заболевания эндокринной системы:** сахарный диабет, заболевания щитовидной железы;
- ✔ **заболевания челюстно-лицевой области:** зубная боль, пародонтоз;
- ✔ **хирургические заболевания:** геморрой, вывихи, ушибы, гематомы.

Расположите «Ладиум» на затылке – быстро пройдет приступ мигрени. Носите ежедневно 2-4 часа – и вас перестанут беспокоить стрессы, неврозы, бессонница и хроническая усталость.

Разместите «Ладиум» на локтевом суставе – в первые часы боль уйдет. Спустя 2-3 курса лечения восстановится подвижность, пройдут артриты, бурситы.

Проведите курс лечения поясничного (шейного) отдела позвоночника (3-6 часов в день, 2-3 месяца) – и исчезнут остеохондроз, радикулит, невралгия, грыжи, боли в позвоночнике.

Носите на запястье 4-8 часов в день и избавитесь от болезней сердца и сосудов, гипертонии, ишемии, стенокардии, последствий инсультов и инфарктов.

Закрепите «Ладиум» на коленном суставе для быстрого снятия острой боли. Полный курс (по 6-8 часов в день) вылечит отеки, артрозы, варикозы вен, тромбофлебит.

Прикладывайте на живот на 2-4 часа в день – и за 2-6 месяцев вы оправитесь от болезней желудочно-кишечного тракта: гастритов, колитов, язвы желудка.

1990 рублей
+2% почт. сбор

Оформите заказ на «Ладиум» по телефону:
8-800-5000-600
(звонок бесплатный),
или 8-гудок-(485)-220-20-20
(8.00-19.00 по моск. времени, без выходных)

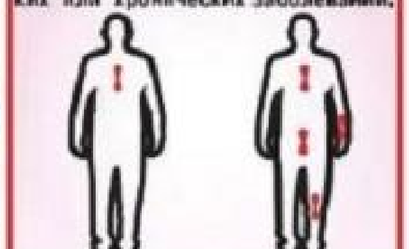
ВНИМАНИЕ!!! СУПЕР-АКЦИЯ!
При заказе двух «Ладиумов» третий – В ПОДАРОК! Плюс ФИЛЬМ-ВИДЕОКУРС «Магнитотерапия. Точечный массаж».
Помогите не только себе, но и близким вам людям! Верните им здоровье!
Срок действия акции ограничен!

Платите за 2 «Ладиума» (3980 руб.), получаете:

Заказ письмом: 150000, Ярославль, а/я 1, «ВАШ ДОКТОР», НС-2Л
- **Москва** – работает курьерская доставка, стоимость 350 руб. Тел. 8-800-5000-600
- **Ярославль** – работает курьерская доставка. Тел. (4852) 20-20-20

zakaz@vd.ru ladium.ru

Лечение двумя и более приборами «Ладиум», следование методикам из фильма значительно повышает и ускоряет лечебный эффект, особенно в случае нескольких или хронических заболеваний.



Здравствуйте, уважаемые! Я пенсионерка, медицинский работник. Первый прибор я выписала из интереса. Но он хорошо мне помогает даже при небольших недомоганиях, **головной боли, болях в поясничном отделе**, при **варикозе**. Большое вам спасибо! А сейчас прошу выслать мне еще один «Ладиум». Это для моей внучки. У нее частые приступы **гастрита**. Очень прошу, пришлите мне еще один прибор. С уважением и благодарностью к вам!

Красноперова А.Г., г. Барнаул

Уважаемые товарищи! Огромное спасибо вам за «Ладиум». Год назад я чуть не задохнулась. Признали **ишемию**, **стенокардию** и **сердечную недостаточность**. Благодаря прибору я прямо заново родилась! Я не могла спать ни на одном боку, а теперь все хорошо. Нет такой **одышки** и практически не пью лекарств, давно уже не была у врачей. Осенью сильно заболела **гриппом**, в легком вроде бы определили какую-то проблему. Носила «Ладиум» на левой стороне, а тогда прошла флюорографию, сказали, что легкие чистые. Сердце сейчас практически не беспокоит, лечила зуб который хотела выдернуть. Я уже без «Ладиума» и жизни не мыслю. Сама лечусь и людей на ноги поднимаю. «Ладиум» просто молодит по рукам. Спасибо вам.

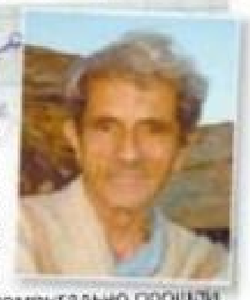
Гузеева Г.А., г. Стерлитамак

Здравствуйте, дорогие мои! Много лет я на пенсии, а болеть стала еще раньше, чем пошла на пенсию. **Болела спина**, ноги, желудок. Разные лечения, лекарства, строгая диета – все попусту. Услышала про «Ладиум» от сына, и написала вам. Пользуюсь уже два месяца. Здоровье мое восстанавливается, ноги ходят, прекратилась **одышка**, **аритмия сердца**, потихоньку налаживается пищеварение. Есть лишь одно неудобство. Надо перекладывать «Ладиум» с места на место по нескольку раз в день. А так хронические болезни скоро не вылечить. Пришлите мне еще два прибора, пожалуйста.

Брюкова Г.Д., г. Новосибирск

Пишу вам из далекого Приморья. Выписываю газету «ЗОЖ», и вот в последнем номере прочитала про «Ладиум» и решила заказать. Лечусь им уже полгода. Он спас меня от гибельной смерти. Живу в деревне, без мужа, дом свой, хозяйство. Два года как упала зимой на спину, так и **болела позвоночником**, стала ходить согнувшись. А мне 64 года, вроде бы не совсем старуха. Мучает **одышка**, особенно если поднимаю что-то тяжелое, **кашель** замучил, и **мочеиспускание** тоже. Я как увидела статью про «Ладиум», сама себе сказала, я еще поживу, если приобрету его. Болячек после травмы было много, я им только и спасалась. Все отклики людей я подтверждаю, многие болезни я им и вылечила, лекарств не брала. Крепко вас благодарю.

Филаткина Г.И., с. Курское



Здравствуйте, «Ваш доктор»! Когда я приобрел «Ладиум» сперва не верил, что он поможет. Мы уже устали от рекламы разнообразных чудесных приборов, но еще больше устали от мучающих нас недугов. Жена страдает от **трофической язвы и гипертонии**, а приступы **невралгии** даже вздохнуть не дают, чтобы не закричать от боли. Я уже забыл, что значит спокойно спать, не дает покоя **межпозвоночная грыжа** и постоянные **запоры**. Как только начали пользоваться прибором, практически моментально прошли острые боли, и мы продолжили лечение. Сын прислал нам еще два прибора, чтобы мы смогли поскорее избавиться от своих недугов.

Ковалев К.Д., дер. Гредякино

Здравствуйте, «Ваш Доктор»! Много слышал о приборе «Ладиум». Даже видел его у соседа по даче. Он очень хорошо о нем отзывался. Мне 63 года, ветеран Северного флота, подводник, прослужил 10 лет. У меня **гипертония**, **болят суставы**, всех болезней уже и не счесть. Теперь и я пользуюсь «Ладиумом» уже 8 месяцев. Забросил все лекарства и больницы. Спасибо вам!

Коржев В. Я., дер. Суровая

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ПРИЛАГАЕМОЙ ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.